پەیوەندییە سێکسییەکان

نوسینی: دەستەیەک

وەرگێرانی: شێرزاد موکریانی

پەیوەندییە سێکسییەکان

نوسینی: دەستەیەک

لەفارسیەوە: شێرزاد موکریانی

چاپی یەکەم

سلێمانی 2011

لەبڵاوكراوەكانی خانەی چاپ و پەخشی ڕێنما
زنجیرە: (139)

ناسنامەی كتێب:

ناوی كتێب: پەیوەندییە سێكسییەكان

نوسینی: دەستەیەك

لەفارسیەوە: شێرزاد قادر

Shatu53@gmail.com

شوێنی چاپ: چاپەمەنی گەنج

دیزاین و بەرگ: فواد كەولۆسی

ساڵی چاپ: 2011 سلێمانی

نۆرەی چاپ: چاپی یەكەم

تیراژ: 1000 دانە

ناونیشان:

سلێمانی ـ بازاڕی سلێمانی ــ نهۆمی دووەم ــ بەرامبەر بازاڕی خەفاف. ژم: 07701574293 یان 07501191847

پێشەکی

لەزۆر لایەنەوە، دیاردەکانی دەوروبەرمان کاریگەرییان هەیە لەسەر پەیوەندییە سێکسیەکانی ئێمە. شادی و خەم، سەرکەوتن و شکست، بێبەشی و هەژارونی و هەروەها بارودۆخی کۆمەڵایەتی، پەیوەندی خێزانی، خۆراك و تەندروستی، ئاو و هەوا و زۆر دیاردەی تر لەهۆکارەکانی بەهێزی یاخود لاوازی هێزی سێکسی دێنە ئەژمار. بەڵام دەکرێ بەرادەیەکی بەرچاو ئەم شتانە کۆنترۆڵ بکرێن و بەسەریاندا زاڵ بین.

لاوازی سێکسی دیاردەیەکی باوە لەپرۆسەی هاوسەرگیریدا. ئەم دیاردەیە، بەتایبەت دوابەدوای دووربونەوەی مرۆڤ لەژیانی سروشتی و رووبەڕووبونەوەی لەگەڵ هەورازی نشێوەکانی ژیانی ئێستا زیاتر بووە. لێکۆڵینەوەکان دەریانخستوە کە تەمەنی سێکسی هەندێ لەهاوسەران زۆر کورتە یاخود هێدی هێدی کاڵ دەبێتەوە. لەئەنجامدا هاوسەرەکان لەژیانی ژن و مێردایەتی وەڕەز دەبن و تاقەتیان لێی نامێنێت، هەروەها وەك ئەرکێکی دژوار و دووبارە لێی دەڕوانن و هەندێکجار تەنانەت درێژەپێدانی بەئەستەم دەزانن.

هەندێك لەپیاوان لەسەر ئەو بڕوایەن کە بەهاوسەرگیرییەکی تر و هێنانی ژنێکی دیکە رەنگ و بۆیەکی تر بەپەیوەندییە سێکسییەکانیان

دەبەخشن، هەندێکی تریش درێژە بەژیانی هاوسەرێتی خۆیان دەدەن، بەڵام وەفایان بۆی نامێنێت و ملکەچی فرەخوازی خۆیان دەبن. پرسیار لێرەدا ئەوەیە: بۆچی شتەکان لەدەرەوەی چوارچێوەی ژیانی هاوسەری هێزی راکێشەریان زیاترە؟! بەواتایەکی تر بۆچی ژن و پیاو سەبارەت بەدنەدان و وروژاندنی یەکتر مەیلیان نییە یاخود کارا نین؟! لەکاتێکدا کە "ئەریك فرۆم" دەروونناس و کۆمەڵناسی بەناوبانگ پێی وایە کە مرۆڤ دەتوانێ بەبێ گۆڕینی هاوبەشی سێکسی خۆی (ژن و مێرد) تا کۆتایی تەمەنی لەگەڵ هاوسەرەکەی رەزامەندی تەواوی سێکسی دەستەبەر بکات.

لەم کتێبەدا هەوڵدەدرێت وەڵامی پۆزەتیف و بەکەڵك بۆ ئەم پرسیارانە سەرەوە بدۆزرێتەوە و لەم رێگەیەوە سوود بەسەلامەتی و تەندروستی دەروونی و سێکسی هاوسەران بگەیەنێت لەتەمەنی جیاوازدا، چونکە گومانی تێدا نییە کە لەپەیوەندی سێکسیدا سەلامەتی و تەندروستی یەکەم مەرجی لەسەر پێ مانەوەی پەیوەندی بنەماڵە و بەختەوەری ژن و مێردە.

خۆشەویستی

بیرۆکەی خۆشەویستی

ئەگـەر خۆشەویسـتی لەسـەر بنـەمای "هـەبوون" یـان "بـوون" لێقولّیەینـەوە، دوو مانـای جیـاواز دەگرێتـە خـۆ: ئایـا عەشـق شـتێکە دەکـرێ هـەتبێ؟ ئەگـەر "هـەبوون"ی عەشـق ئیمکـانی بوایـە، وەك "کالاّ"یەك دەست دەکەوت، واتـە دەتتـوانی بەدەسـتی بێنیـت و ببیتـە خاوەنی. بـەلاّم ئـەوەی راسـتی بێـت "کـالاّ" نییـە، "مانـا"یـە. ئـەوەی "هەیـە"، "خۆشەویسـتی"یـە و بـەس. خۆشەویسـتی، خـۆی لەخۆیـدا، کردەوەیەکی بەرهەمهێنەرە. خۆشەویستی کە وادەکات تا کەسێکی تـر (یـان شـتێکی تـر) بناسـین، بـبین بەهاوخـەمی، لەگەلّیـدا پێبکـەنین، خۆمانی بۆ تەرخان بکەین و دانـی پێـدا بنـێین: ئەگـەر "ئـەو" مرۆڤێـك بێت یان درەختێ یان دیمەنێك یـان تەنانـەت ئایـدیا یـاخود ئارمانجێـك. مەبەست لێرەدا ئەوەیـە کـە ژیـان ببەخشـینە مەعشـوقەکەمان و پـەرە بەهێزی ژیانی بدەین. لەم جولاّن و کۆششە دایە کە مرۆڤێکی نویێ دێتە بـوون و ئینجـا گەشـە دەسـتێنێت و دەگاتـە کـەمالّ. بـەلاّم ئـەزموونی عەشق لەواتای "هەبوون"دا، بەو مانایە دێت کـە ئـەو شـتەی خۆشمـان دەوێـت، سـنووردار بکـەین یـاخود بیخەینـە ژێـر رکێفـی خۆمانـەوە. ئـەمجۆرە لەخۆشەویسـتی، خنکێنـەرو کوشـندەیە و ژیـان و جـوانی نائافرێنێ. زۆر کات، ئەوەی بەناوی عەشق بەکار دێت، شتێك نییە جگە

لەکـەڵکنازۆی وشـەی خۆشەویسـتی، تـا بـەمجۆرە نـەبوونی عەشـق داپۆشرێت. چ زەواج لەسەر بنەمای خۆشەویستی دروست بووبێ و چ لەسـەر بنـەمای دابونـەریت و پەیمانـە باوەکـان، ئـەو هاوسـەرانەی کـە بەڕاسـتی عاشـقی یـەکترن، زۆر کـەم و بەدەگمەنـە. بەوتـەی "ڕۆمـەن ڕۆلان" هاوسەرگیری لەگەڵ عەشق بەدەگمەنـە. ئـەوەی وشیارانە وەك عەشـق ئـەزمون دەکرێـت، شـتێك نییـە جگـە لـەو ئامرازانـەی خزمـەت دەکـەن بەئامانجـە کۆمەڵایەتیـەکان، نەریتـەکان، هـۆگری دوو لایەنـەی ئابووری، غەمی هاوبەش بۆ منالآن و دواجار وابەستەبوون، ترس یاخود نەفرەتی دوولایەنە و ئەمەش تا کاتێك بەردەوام دەبێت کـە یـەکێك لـەو دوو لایەنانە تێدەگات کە لەنێوانیاندا عەشقێك بوونی نییە و هـەرگیزیش نەبوە.

کاتێـك دوو کـەس لەگـەڵ یـەکتری ئاشـنا دەبـن، هیچـکامیان بەدڵنیاییەوە ئاگای لەبارودۆخی ئەویتر نییە. لـەم قۆناغـەدا عاشـقەکان دەیانەوێ دڵی یەکتری بەدەست بێنن. هـەردوکیان بـەجۆش و خـرۆش، سەرنج ڕاکێش و تەنانەت جوانن. جۆش و خرۆش، سەرنج رادەکێشێت. و سـەرنجیش، جـوانی دەئافرێنێـت. هیچـکامیان، هێشـتا ئـەویتری "نییە". کەواتە هەر یەك لەمانە بەهـەموو توانـای خۆیـەوە هەوڵدەدات هەبێت و هاندەربێت.

بـارودۆخی دوو عاشـق دوای زەماوەنـد، بەگشـتی گـۆڕانی بەسـەردا دێت. بەڵگەی زەماوەند ماف پـاوانکردنی موڵکیـەت بەسـەر جەسـتەدا و

هەست و سۆز بەلایەنی تر دەبەخشێت. لەمەوبەدوا، ئیتر پێویست ناکات یەکێك، ئەویتر بەدەست بێنێت. چونکە عەشق ئێستا بۆتە موڵك. ئیتر لایەنەکان هەوڵیان کەم کردۆتەوە بۆ خۆشەویست بوون و هاندانی عەشق. بەرە بەرە، هەردووکیان وەڕەز دەبن و جوانییەکانیان ون دەبێت. هەردوکیان شکست خواردون و ڕێگەیان ونکردوە. چییان بەسەرهاتوە؟ ئایا گۆڕاون یا لەسەرەتاوە لەهەڵەدا بوون؟ بەگشتی هەرکامیان، لەویتردا لەهۆکارەکانی گۆڕانکاری دەگەڕێت و خۆی بەبێتاوان دەزانێت، بەڵام هیچکامیان ئەوە درك ناکەن کە ئەوان، ئیتر ئەو مرۆڤە عاشقانەی پێشوو نین. لەوە ناگەن کە ئەو شتەی وایلێکردن دەستبەرداری خۆشەویستی بن ئەو هەڵەیەیە کە خۆشەویستی موڵك نییە.

بەڵام... ژیانی هاوسەرێتی کە بەخۆشەویستی دەستی پێکردبوو، ئێستا بۆتە پەیوەندییەکی دوولایەنە لەسەر بنەمای موڵکیەتی هاوبەشی جەستە کە بەرهەمەکەی، جڤاتێکە لەیەکێتیی دوو جەمسەری خۆویست بەناوی بنەماڵە. هەندێکجار ئەو دوو لایەنە بەوپەڕی شەیداییەوە هەوڵدەدەن ڕۆحێکی تازە بخەنە بەر هەستەکانی پێشوویان و هەرکامیان گیرۆدەی ئەو بۆچوونە دەبن کە لەوانەیە هاوسەرێکی نوێ بیانگەیەنێتە ئارەزووەکانیان. هەردوکیان پێیان وایە جگە لەخۆشەویستی شتێکی تریان ناوێت، بەڵام بەلای ئەوانەوە خۆشەویستی جۆرێکە لەرووگە، ئیلاهەیەکە کە دەیانەوێت لەپێناویدا

خۆیان فیدا بکەن. خۆشەویستی لەروانگەی ئەوانەوە، خۆنیشاندانێك نییە لەبوونی خۆیان. ئەمانیش بێ ویستی خۆیان، مەحکومن بەلەناوچوون چونکە عەشق، رۆڵەی ئازادییە و رێرەوانی ئیلاهەی عەشق دواجار لەپێ دەکەون و لەناخەوە ماندوو دەبن و پاشماوەکانی سەرنجی خۆیشیان لەدەست دەدەن.

ئەوەی باسی لێوە کرا نکۆڵی ناکات لەوەی هاوسەرگیری باشترین رێگەیە بۆ "پێگەیشتن"ی دوو مرۆڤی عاشق. کێشەکە، لەسەر خودی هاوسەرگیری نییە، بەڵکو خەسڵەتی موڵکخوازی لایەنەکان و کۆمەڵی دەوروبەریانە. بەڵام ئەوانەی شێوازی مۆدێرنی پێکەوەژیان وەك هاوسەرگیری گرووپ، گۆڕینەوەی هاوسەرەکان و پەیوەندیی سێکسی دەستەجەمعی و ... پێشنیار دەکەن، پێیان باشە لەخۆشەویستدا تەنها بەلای پەراوێزی کێشەکاندا رەت بن و بەیارمەتی هاندەرە بەردەوامەکان دژی وەڕەزی و پووچەیەکانی خۆیان شەڕ بکەن.

خۆشەویستی و هاندەرە سێکسیەکان

هاندەری سێکسی لەمرۆڤدا سەرەتا چییەتیەکی دەرونی هەبوە. لەژیانی هاوسەرێتیدا راکردن لەنەریت و رەوتی باو دژوارە. بۆیە زۆربەی پیاوان لەتەمەنی پەنجا ساڵی یاخود دوای تێپەڕبوونی 20 ساڵ بەسەر ژیانی هاوسەرێتیدا، بەشێوەیەکی رێژەیی یاخود بەتەواوەتی سەبارەت بەهاوسەرەکەیان توانایان نامێنێت، لەکاتێکدا

هەر لەو تەمەنە مەیلێکی زۆریان هەیە سەبارەت بەژنانی تر. ئەم کەسانە ئەگەر تووشی تەنیایی ببن بۆیان دەردەکەوێ کە وەك سەردەمی گەنجێتیان توانابیان تێدایە.

لەناوچوونی خێرای مەیل و چێژی سێکسی ژن و مێرد هۆکارەکەی ئەوە نییە کە ئەوان ئیتر خۆشەویستی ناکەن. بەڵکو هەڵسوکەوتی ئاسایی و لەسەریەك بۆ هاندەری سێکسی جارجارە دەبێتە مایەی کارەسات، بۆ نمونە هەندێکجار مرۆڤ تەنانەت ئەوکاتەی حەز ناکات بەشێوەیەکی بەردەوام جەستەی هاوسەرەکەی بەر بکەوێت و لەمڕووەوە مەیلی نامێنێت، لەئەنجامدا پەیوەندییە سێکسیەکان شێوەی نەریت و ناهاندەر بەخۆوە دەگرن و بەگشتی بێ ویستی تۆکمە و بێ دەستبازی پێش وەخت پەیوەندیی سێکسی دروست دەبێت. بەرهەمی ئاسایی وەها بارودۆخێك، نوقسانی چێژی سێکسیە. لەراڤەکردنی کۆتایدا وەکوڵهاتنی غەریزە لەئامانجی سەرەکیی خۆی لادەدات. ئەم هۆکارو هەلومەرجە زۆرجار وادەکات ژنێك کە بەساڵان لەپەیوەندیی سێکسی خۆیدا گەرم و بەتین بوە، سارد بێتەوە. ئەوان چەند ساڵ پاش دەسپێکردنی ژیان ژن و مێردایەتی سکاڵا دەکەن کە جگە لەبێتاقەتی و ماندوویەتی لەماسولکەی مێردەکانیاندا شتێکی تر بەدیناکەن. بەڵام لەڕاستیدا زۆربەیان بەو هیوایەی دڕۆیەی کە خۆشبەختی هاوسەرەکەیان دەستەبەر دەکەن و لەسەرنجی ژنانی تر دووری دەخەنەوە، پەرچەکردارێکی بەختەوەرانەیان هەیە.

یـەکێك لـەئامرازەکانی واقیعـی بـوونی عەشـقی نێـوان ژن و پیـاو لەوەدایە کە لەیەك کاتدا لەروانگەی جەستەیی و رۆحیەوە هاوئاهەنگ و هاوسەنگ بن. پەیوەندی رۆحی، تـەنها لەسـەردەمی پیریـدا کاتێـك کـە کرداری جەسـتەیی بـوونی نییـە یـان لاوازە بەتـەنهایی دەتـوانێ راگری پەیوەندی هاوسەرێتی بێت: ئەگەرچی تەنانـەت ئـەم گۆڕانـە لەروالەتـدا پێویسـتە لەخۆشەویسـتی و راکێشـکردنی دوو لایەنـەدا هێـدی هێـدی و بەشێوەیەکی سروشتی گەشە بکەن.

درێـــژەدان بەخۆشەویســـتی بەشـــێوەیەکی عیرفـــانی لـــەژیانی هاوسـەرێتیدا، زۆر دژوارە، ئەگـەر ئـەو کەسـە لەهەمانکاتـدا سـەبارەت بەکەسێکی تر هەست بەمەیلی سێکسـی بکـات. ژن و مێـرد پێویسـتیان بەبنەمایەکی ئەخلاقی پتەوو بەکەسـایەتیەکی بـەهێز هەیـە بـۆ ئـەوەی ئەگەر لەرووی ناچارییەوە، لەئەنجامی راهاتن بەیـەکتری، خۆشەویسـتی و دلڕفینیـان لـەژیانی هاوسـەرێتیدا کـەم بێتـەوە و روو لـەکزی بکـات، بتـوانن لەبەرامبـەر راکێشـانی سـێکسـی ژن یـان پیـاوێکی تـر خـۆڕاگری بکـەن. تەنانـەت ئەگـەر ئـەوان وەفـادار بمێننـەوە بەپەیمانـەکانی سـەردەمی لاوێتیـی خۆیـان، کاتێـك کـە عەشـقی جەسـتەیی ئـەوان بـەردەوام نـەبێت، ئـەوا لـەرادەی خۆشەویسـتی عیرفانیـان بـۆ یـەکتر دادەبەزێت.

زەماوەند لەبنەڕەتدا چیرۆکێك نییە لەخۆشەویستی، بەڵکو بنیادێکی زۆر دژوارە کـە تیایـدا کۆمـەڵگا و تـاك بەشـێوەیەکی سەرسـوڕهێنەر

ئاویتــەی یــەکتری دەبــن و بەیەکــەوە پەیوەســتن. ژن و مێردەکــان پێویستە ئامادەبن تـا هاوڕێیەتیـەکی قـووڵ لـەبری هانـدەری سێکسـی جێگیر بکەن. بەداخـەوە لـەناو کەسـەکان و لەپڕۆسـەی هاوسـەرگیریدا، ئەو هاوسەرانەی توانای جـوانکردن و میهرەبـانی راستەقینەیان هەیـە، زۆر کەمن. ژمـارەی ئـەو کەسـانەی رۆڵـی ئـایین بەکـەم دەزانـن یـاخود بنەما ئەخلاقییەکان لەبـەر چـاو نـاگرن و پـەیڕەوی لەمـەیلی جەسـتەی خۆیــان دەکــەن، رۆژ بــەرۆژ زیــاتر دەبێــت. زۆر لــەژنان و پیــاوان گەیشــتونەتە ســەر ئــەو بڕوایــە کــە ئەوەنــدەی لەئــەزمون لەگــەڵ هاوسەرەکەیان هەست بەخۆشەویستیەکی قووڵدەکـەن، لەتەسـلیمبوون بەهێزی راکێشانی سێکسی ژن یا پیاوێکی تر درکی ناکـەن. پەیوەنـدی سێکســی لەگــەڵ ژنێکـدا کــە تــەنها مەعشــوقەیەکی کاتییــە، تــرس لەوابەستەبوونی سۆزداری بەمەعشوقە دروست دەکـات و ئەمـەش واتـە کۆتایی هاتنی خۆشەویستی عارفانەی پیاو بۆ ژنەکەی و بـەهاکانی تـاک و بەها کۆمەڵایەتییەکان کە لـەبوونی بنەماڵـەدا شـکڵی هێمـای بـەخۆوە گرتوە، دەکەوێتـە مەترسییەوە یـاخود لـەناو دەچێت و لێرەدایـە کـە لــەپێناو بــەردەوامبوونی هانــدەری سێکســی لــەژیانی هاوســەرێتیدا پێویستە هەر کارێك بکەیت.

تا ئەو کاتەی سروشتی سێکسی بەتەواوەتی لەناو نەچوە، پێویسـتە رۆڵ ببینیت. هاوسەرە رۆحانییـەکان تـەنها بەدرێژکردنـەوەی رەگـەزی راکێشـانی سێکسـی دەتـوانن خۆشەویسـتی دوولایەنـە قـووڵتر بکـەن و

درێژەی پێبدەن. ئەم ڕێگەچارەیە مەحاڵ نییە. ژن و پیاو بەبیری ورد و لێکدانەوەی هۆ و هەلومەرجی ژاکانی پێشوەختی هاندەرە سێکسییەکان پێویستە بتوانن لەوە بگەن کە بۆ پاراستنی ژیانی هاوسەرێتی دەبێ چی بکەن.

پەیوەندییە پچڕاوەکان

گەورەترین ئاتاجی مرۆڤ، نیازی ئەوە بۆ سەرکەوتن بەسەر جودایی و ڕزگاری لەزیندان و تەنهایی. یەکێك لەڕێگاکانی گەیشتن بەم ئامانجە، شێوازەکانی چێژوەرگرتن لەرابواردن و خۆشگوزەرانیە کە لەوانەیە بەشێوەی جۆرێك لەخوماری سرکەر و هەڵخەڵەتێنەر، خۆی بنوێنێت و هەندێکجار مادە بێهۆشکەرەکانیش یارمەتیدەر بن. جۆش و خرۆشی سێکسیش حاڵەتێکی وەك خوماربوون، سەرخۆشی یاخود مادە سرکەرەکان بەدیدێنێت. پەیوەندی سێکسی گرووپ، نەریتی ئایینە بەدەوییەکان بوە. وەك بڵێی لەئەنجامی ئەم جۆرە پەیوەندییەدا مرۆڤ توانیویەتی تا ماوەیەك درێژە بەژیان بدات، بێ ئەوەی ڕەنجی بەئازاری جودایی بەشان دادات.

پەیوەندییەکانی سەرچاوەگرتوو لەرابواردن سێ تایبەتمەندی هاوبەشیان هەیە: توند و تەنانەت هۆڤانەن، لەجەستە و ڕۆح و کەسایەتی بەگشتیدا ڕەگ دادەکوتن و کاتین. پێچەوانەی ئەم مەسەلەیە لەو جۆرە پەیوەندییانەدا بەدیدەکرێت کە لەسەر بنەمای

هاوڕەنگی لەگەڵ گرووپ و دابونەریتەکانیانە. هیوا و ئاواتی پەیوەندیی هاوبەش بنەمای بەهێزترین هەوڵی مرۆڤایەتی بووە و یەکێکە لەسەرەکی ترین خۆشییەکان. بەرهەمی شکست لەڕێگای گەیشتن بەودا شێتی یاخود تێداچوونە. تێداچوونی تاك یان تێداچوونی ئەوانی تر.

دانوستانی عاشقانە

عەشق چەندین جۆری هەیە. سێکسی، باوکانە و دایکانە، منالآنە، برادەری، پاڵپشت بەخود و خودشەیدا، عەشق بەگرووپ، ڕێباز و نیشتمان. ئاواتی پێکگەیشتن لەتایبەتمەندییەکانی عاشقیە. گەشەسەندنی مەیلە سێکسیەکان و نماکردنی توانای خۆشویستن کاریگەرییەکی یەکسانیان لەسەر یەکتری هەیە.

کاتێك کەسێك بەترس و ناتەباییەوە دەتوانێ سۆز ببەخشێت و وەربیگرێت، دەتوانین بڵێین هێزی دروستکردنی پەیوەندیی دۆستانەی هەیە لەگەڵ ئەوانی تردا. کاتێکیش گرفتاری پەیوەندییەکی دۆستانەیە ئەوا لەپێناو پێشکەوتن و شادمانی مەعشوقەکەی تێدەکۆشێت. عەشقی پوختە لەبەرامبەر ڕەگەزی تردا بەراست و دروستی دەردەکەوێت و لەتایبەتمەندییە سەرەکیەکانی پەیوەندیی نێوان ژن و مێردەکانە.

رولۆمی، چییەتی ڕووراستبوون لەپەیوەندیی سێکسی پوختە ناو دەنێت "وەرگری ئەکتیڤ" کە تیایدا کەسەکە وێڕای خۆشەویستی،

ڕێگە دەدات کە خۆشیان بوێت. ئەم توانایيە نیشانەی تێکەیشتنێکی قووڵە لەعەشق بۆ ئەوانی تر و خودی تاکەکەسەکەش. لەپەیوەندییەکی عاشقانەی بەمجۆرەدا، ڕەگەز وەك "کاتالیزۆر" ڕۆڵ دەبینێت.

ڕولۆمی، بەهاکانی خۆشەویستی سێکسی بەگەشەسەندنی خۆناسین، ئەزموونی میهرەبانی و سۆز، بەرزبونەوەی غرورو خۆنیشاندان و هەندێکجار لەکاتی ئۆرگازمدا، تەنانەت بەلەدەستدان و هەستی جودابوون لەمەعشوق چواندوە. لەوەها بارودۆخێکدا ڕەگەزو عەشق بەشێوەیەکی یەکسان هێز بەیەکتری دەبەخشن و بەشێوەیەکی تەندروست ئاوێتەی یەکتری دەبن.

بەخشینی سێکسی

لەجیهانی مادیدا، بەخشین بەمانای دەوڵەمەند بوون دێت. ئەوەی پێشکەش دەکات دەوڵەمەندە نەك ئەوەی زۆری هەیە. لوتکەی کرداری سێکسی پیاو، هەمان کردەوەی بەخشینە. پیاو بوونی خۆی، واتە ئەندامی سێکسی خۆی دەداتە ژن. لەلوتکەی چێژی سێکسیشدا، جەوهەری خۆی پێشکەش دەکات. ئەگەر پیاو بەتوانا بێت، چارەیەکی نییە جگە لەبەخشین و ئەگەر نەتوانێ بەخشندە بێت، ئەوا بێ توانایە. ئەمە سەبارەت بەژنیش هەروایە، هەرچەند تا رادەیەك ئاڵۆزترە. ژنیش خۆی دەخاتە بەر دەست. ناوەندی ژنانێتی خۆی بۆ پیاو ئاوەڵا دەکات و هاوکات لەگەڵ وەرگرتندا، لەڕاستیدا دەبەخشێت. ئەگەر ئەو توانای

بەخشینی نەبێت و تەنها وەربگرێت، بێگومان ژنێکی ساردە. کردەوەی بەخشین سەبارەت بەژن جارێکی تریش روو دەدات، بەلام نەك لەرۆلی مەعشوقەیەکدا، بەلکو وەك دایك ـ ئەو لەبوونی خۆی ژیان دەبەخشێتە ئەو کۆرپەلەیەی لەناو سکی دایە، ئینجا شیر دەداتە منالەکەی و گەرمای جەستەی پێدەبەخشێت. بەخشین لێرەدا بەئازارە.

پەیوەندییەکی نائاقلانە

هاوسەرگیری بەبێ عەشق، تەنها رەوتێکی ئاسایی جەستەی مرۆڤی لێدەکەوێتەوە و هیچ چەشنە بەختەوەرییەکی دەروونی بەدواوە نابێت. ئەم رەوتە، دەبێتە هۆی شکستی رۆحی و دەرکەوتنی هەستی کەم بەهای سێکسی. بەشێوەیەك کە ئالۆزی و پەرێشانی و رەوتە سێکسییەکان، هەر دوو لایەن تووشی خەم و خەفەت و نائومێدی دەکات.

ژن و پیاو لەپەیوەندیی هاوسەرگیریدا، تەنها هاوسەرین نین، بەلکو کەسایەتی جیان کە بۆ هەولدان و هەستێکی هاوبەش دەستیان داوەتە دەستی یەکتری. ئەو هاوسەرگیرییەی لەسەر بنەمای مەسەلە مادییەکان بنیات نرابێت نەك لەسەر بنەمای عەشق و خۆشەویستی، ئەوا مەحکوومە بەساردبوونەوە، بێزاربوون لەیەکتری و تۆلەسەندنەوە لەبێوەفایی لەژیانی هاوبەشدا.

بەبێ بوونی عەشقێکی قووڵ، پەیوەندییەکی باش لەپرۆسەی هاوسەرگیری نێوان ژن و پیاودا دروست نابێت. بێ خۆشەویستی، خۆشحاڵی و جۆش و خرۆش بێمانا دەبێت. دۆستایەتیش هەروا پشت ئەستوورە بەعەشق. لەوانەیە کەسێك یان شتێکمان خۆش بوێت لەبەر ئەوەی بەختەوەر یاخود تێرمان د کات. عەشقێکی بێ کەموکوڕی، زامنی حەزی راستەقینەیە بۆ ئارامی و ئاسوودەیی مەعشوق. دوو عاشقی راستەقینە پێیان خۆشە لەنیازە رۆحی و جەستەییەکاندا هاوڕێی یەکتری بن، ئاگایان لەیەکتری بێت و جەستە و رۆحی خۆیان بکەنە یەك. ئەمە تەنها خۆشەویستیەکە لەئەنجامیدا پەیوەندییەکی هەمیشەیی سەقامگیر دەبێت. بەڵام پێویستە بزانرێت لەم پێناوەدا تەنها خۆشەویستی بەس نییە. لەکۆمەڵگاکانی ئێستادا، لەوانەیە ئەوەی بەخۆشەویستی پێناسەی دەکەین، شتێك نەبێت جگە لەدڵ پێدانێکی خەیاڵی.

ژن و مێرد پێویستە جگە لەخۆشەویستی بۆ یەکتر، رێز لەبیر و بۆچوونی یەکتری بگرن و لەشێوەی ژیاندا پێکەوە هاوڕا بن و بسازێن.

هەڵەی فرۆید لەڕوانگەی ئەریك فرۆمەوە

فرۆید پێی وابوو عەشق تەنها بەرجەستەبوون یاخود بەتاڵبوونەوەی غەریزەی سێکسییە و لەوە نەدەگەیشت کە مەیلی سێکسی تەنها رواڵەتێکە بۆ پێویستی عەشق و پێکگەیشتن. بەڵام هەڵەی فرۆید هەر

بەمە سنووردار نابێت. ئەو وێڕای فەلسەفە مادی ـــ فیزیۆلۆژیاکەی خۆی، پێی وایە غەریزەی سێکسی ناکۆکییەکە لەئەنجامی جموجوڵ و هەڵچوونە کیمیاییەکانی جەستەوە دروست دەبێت و دواجار تۆخمێکی بەئازار دێتە بوون کە لەهەوڵی سارێژبوون دایە. ئامانجە مەیلە سێکسییەکان لەناوبردنی ئازاری ئەو ناکۆکییانەیە و بەختەوەری سێکسی ئەو کاتە روو دەدات کە ئەم ئازارە لەناو چووبێت. ئەم بیرۆکەیە تەنها تا ئەو شوێنە دانی پیا دەنرێت کە نیشان بدات مەیلی سێسکسیش وەك تینوێتی و برسێتی، پێویستە تێر بکرێت. سووتانێکی ئاگرینە و تێرکردنیشی لەناو بردنی ئەم سووتانەیە. ئەگەر دان بەم بیرۆکەیەدا بنێین، پێویستە دەستبەرِ بەباشترین رێگەی تێرکردنی مەیلی سێکسی لەقەڵەم بدەین.

ئەوەی بەلای فرۆیدەوە سەرنجی پێنەدراوە، لایەنی "دەروونی ـــ ژینگەیی" کێشە سێکسیەکان و مەیلی دوو جەمسەری نێر و مێ و خەونی پەیوەندی ئەو دوو جەمسەرەیە لەئەنجامی پێککەیشتندا.

خۆشەویستی سێکسی ئەریك فرۆم

عەشقی هاورێیانە، عەشقی کەسانی یەکسانە. عەشقی دایکانە، خۆشەویستیە بەرامبەر بێ تواناکان. هەرچەند ئەم دوانە یەکسان نەبن، بەڵام بەهۆی سروشتە تایبەتیەکەیانەوە، خەسڵەتێکی هاوبەشیان هەیە و ئەویش ئەوەیە کە لەم هەردوکیاندا خۆشەویستی تەنها بەکەسێکەوە

سنوردار نابێت. ئەگەر من برایەکم خۆش بوێت، ئەوا هەموو براکانی خۆمم خۆش دەوێت، ئەگەر منداڵێکی خۆمم خۆش بوێت، هەموو منداڵەکانی خۆمم خۆش دەوێت و لەسەرووی ئەمانەشەوە منداڵەکان و سەرجەم ئەو کەسانەم خۆش دەوێت کە پێویستیان بەسۆز و محیبەت هەیە. بەڵام خۆشەویستی سێکسی شتێکی ترە. ئەم عەشقە حەزێکی گەورەیە بۆ ئاوێتەبوونێکی کامڵ بەمەبەستی گەیشتن بەکەسێکی تر. ئەم خۆشەویستییە، لەناوەڕۆکدا بەکەسێکەوە سنووردار دەبێت و گشتگیر نییە، هەروەها هەڵخەڵەتێنەرترین جۆری خۆشەویستیشە.

لەقۆناغی یەکەمدا، ئەم خۆشەویستیە لەگەڵ هەستی دژواری "گرفتار"بوون بەخۆشەویستیەوە، واتە دارمانی کتوپڕی ئەو ئاستەنگانەی تا ئەو ساتە لەنێوان دوو بیانیدا هەبوون، بەهەڵە لێك دەدرێتەوە. چونکە تەمەنی ئەم هەستی دڵدانە لەناکاوە کورتە. پاش ئەوەی بێگانەکە، بوو بەئاشنا، ئیتر پەردەیەك نامێنێت و هیچ چەشنە لێکنزیکبوونێکی کتوپڕ نامێنێت تا لەپێناو گەیشتنیدا هەوڵی بۆ بدرێت.

بەلای زۆربەی هەرە زۆری خەڵك راستگۆیی لەڕێگەی پەیوەندیی سێکسیەوە دروست دەبێت. چونکە ئەوان لەپلەی یەکەمدا جودایی بەجودابیەکی جەستەیی هەڵدەسەنگێنن و پێکگەیشتنی جەستەیی، لەڕوانگەی ئەوانەوە، زاڵبوونە بەسەر جوداییدا. حەزە لادەرەکانی نێوان ژن و مێرد زۆر بەباشی ئەم مەسەلەیە دەخاتە ڕوو. ئەوان تەنها ئەو کاتانە یەکدڵن کە لەناو جێگەدان یان ئەو کاتانەی دەرگاکانی رق و

کـین بـەڕووی یەکتریـدا دەکەنـەوە. بـەڵام ئـەمجۆرە لێکنزیکبوونانـە، بەتێپەڕبوونی زەمـەن، بـەردەوام کـەمڕەنگ دەبێـت: لەئەنجامـدا مـرۆڤ حەز دەکات لەعەشقێکی تازە و بێگانە بگەڕێت بۆ ئـەوەی جـارێکی تـر ئـەم بێگانەیـە ببێتـە ئاشـنا و گرفتـاربوون لەخۆشەویسـتیەکی تـازە و بەجۆش و خرۆشدا ئەزموون بکات و ئینجا خـولێکی تـر لەکەمبونـەوەی داخوازییەکان و گەرموگوڕی و درێژەی ئەم گەردوونە ئەزەلییـە دەسـت پێ بکاتەوە، هەر جارەش ئەم ئومێدە پووچـە هەیـە کـە خۆشەویسـتی ئـــەمجارەیان لەگـــەڵ هـــی پێشـــوو جیـــاواز دەبێـــت. لایەنـــە هەڵخەڵەتێنـەرەکانی هەوەسـی سێکسـی، ئـەم تێڕوانینـە بـەهێزتر و بەهێزتر دەکات. زۆر خەسڵەتی تریش وەك ترس لەتـەنهایی، حـەزکردن لـەزاڵبوون یـاخود ژێرکـەوتن، وەسوەسـەی ئازارپێگەیانـدن و بگـرە تووناکردنیش لەوانەیە حاڵەتێکی وەهایان هەبێت. ویستە سێکسییەکان زۆر بەئاسـانی لەگـەڵ جـۆش و خرۆشـە دژوارەکـان، کـە خۆشەویسـتی تەنها یەکێکە لـەوان، ئاوێتـە دەبـن و بەیارمـەتی ئـەوان دنـە دەدرێن. دەرئەنجامەکەی ئەوەیە کە چونکە مەیلە سێکسییەکان بـەلای زۆربـەی خەڵکەوە لەگەڵ خۆشەویستیدا دێن، ئەوان بەهەڵە بـەو ئاکامـە دەگـەن کـە تـەنها کاتێـك عاشـقن کـە بیانـەوێت چـێژی سێکسـی لەیـەکتری وەربگرن. خۆشەویستی دەتوانێت سەرچاوەی ئیلهامی گەیشتن بێت بەمـەیلی سێکسـی: لـەم حاڵەتـەدا پەیوەنـدی جەسـتەیی دوورە لەهـەر چەشـنە تـەماح و خواسـتی زاڵبـوون یـاخود ژێرکـەوتن، بەپێچـەوانەوە

لەگـەڵ چـاکە و نەرمبوونـدا ئاوێتەیـە. ئەگـەر ویسـتی پێکگەیشـتنی سێکسـی بـەهۆی خۆشەویستیەوە بڵێسـە نەسـتێنێ، هـەروەها ئەگـەر خۆشەویسـتی ژن و پیـاو لەهەمانکاتـدا هاوڕێیانـە نـەبێت، هـەرگیز ئـەو پەیوەندییـە تێناپـەڕێنێت کـە بەمەبەسـتی رابـواردن دروسـت بـووە. راکێشـانی سێکسـی، بـۆ ماوەیـەکی درێـژ تێڕوانینێـك لەپێکگەیشـتن دەئەفرێنێت، بەڵام ئەگەر ئەم پەیوەندە لەگەڵ عەشقدا تێکەڵ نـەبێت، هـەر دوو لایەنەکـە بەئەنـدازەی رۆژانـی بـەر لەئاشـنایی لێـك جـودا رادەگرێـت، هەنـدێکجار دەبێتـە هـۆی دروسـتبوونی شـەرم لەوانـدا و تەنانـەت دەبێتـە هـۆی بێزاربوونیـان لەیـەکتری. چـونکە ئەگـەر خەیاڵەکـەیان رووخـا، هـەردووکیان راشـکاوانەتر لەپێشـوو هەسـت بەبێگانەبوونی خۆیان دەکەن. هەسـتی ناسـك، بەپێچـەوانەی بۆچـوونی فرۆیـد، بەتاڵکردنـەوەی غـەریزەی سێکسـی نییـە، بـەڵکو بەرهـەمی راستەوخۆی خۆشەویستی هاوڕێیانەیە کە لەخۆشەویسـتی جەسـتەیی و خۆشەویستیە غەیرە جەستەییەکانیشدا بەدی دەکرێت.

لەخۆشەویستی سێکسـیدا، جۆرێـك چییەتی پاوانخوازانـە هەیـە کـە لەخۆشەویسـتی هاوڕێیانـە و دایکانـەدا بـەدیناکرێت. ئـەم پاوانخوازییـە لەعەشقی ژن و پیاودا باسێکی تر دەوروژێنێـت. پـاوانخوازی لەعەشـقی ژن و پیاودا زۆر جار بەهەڵە وەك ویستی موڵکیەت لێکدەدرێتەوە. زۆرن ئەو هاوسەرانەی "عاشـق"ی یـەکترین بـەڵام سـەبارەت بەیـەکتری هـیچ خۆشەویستیەکیان لەدڵدا نییـە. عەشـقی ئـەوان جۆرێـك خۆویسـتی دوو

لایەنەیە. ئەوان لەیەکتریدا خۆیان دەدۆزنەوە و گرفتی جودایی لەرێگەی بەرفراوانکردنی کەسێك بۆ دوو کەس چارەسەر دەکەن. ئەوان هەستی زاڵبوون بەسەر جوداییان هەیە، بەڵام چونکە لەکەسانی تر جودان، لەخۆیشیان دادەبڕێن و لەخۆیان نامۆ دەبن. لەهەستی یەکانگیری ئەوان جگە لەوەهەم هیچی تر نامێنێتەوە. عەشقی ژن و پیاو پاوانخوازییە، بەڵام بەبۆنەی ئەو عەشقەوە، هەموو خەڵك و سەرجەم شتە زیندووەکان خۆشەویستن. ئەم عەشقە تەنها لەو روانگەوە پاوانخوازانەیە کە مرۆڤ دەتوانێت بەتەواوی و بەجۆشەوە لەگەڵ تەنها جەستەیەکدا ئامێتە بێت. عەشقی ژن و پیاو پەیمانێکە بۆ هەموو قۆناخەکانی ژیان کە تەنها لەروانگەی ئاوێتەبوونی عاشقانەوە ــ نەك خۆشەویستی قووڵی هاوڕێیانە ـ تایبەت و دوو لایەنەیە.

خۆش ویستنی کەسێك تەنها هەستێکی توند نییە، بڕیارێکە، دادوەرییە، بەڵێنە. ئەگەر خۆشەویستی تەنها جۆرێك لەهەست بوایە، ئەوا مانەوەی ئەم بەڵێنە، بۆ ئەوەی تا هەتایە یەکتریمان خۆش بوێت، بێمانا دەبوو. هەست دێت و لەناکاو لەناو دەچێت.

فرۆم و کۆمەڵگا بەدەوییەکان

زۆربەی کۆمەڵگا بەدەوییەکان مەحرەمی سێکسیان نییە، چونکە ژیانی ئەم کۆمەڵگایانە بێبەرییە لەتاڵان و سەرکوت و تێیاندا هەست بەنیازێك ناکرێت بۆ شکاندنی ئیرادەی تاك. پیاوانی وەها کۆمەڵگایەك،

دەتوانن پەڵەی ڕەش نەخەنە ناو کاروباری سێکسیانەوە و بێ هەستکردن بەگوناه چێژ لەپەیوەندییە سێکسییەکان ببینن. ئازادی سێکسی لەم کۆمەڵگایانەدا، زێدەڕۆیی لێناکەوێتەوە. ئەو پەیوەندییانە پاش ماوەیەکی کورت لەپەیوەندی سێکسی دروست دەبن، بەگۆڕینەوەی هاوسەرەکان کۆتایی نایەت، بەڵام هەرکات بڵێسەکانی ئەو عەشقە دامرکایەوە، بێ هیچ کۆسپێك، ئازادانە پەیوەندیی نێوان هەردوو لا دەپچڕێت.

چێژوەرگرتنی سێکسی بەلای ئەو کۆمەڵگایانەوە، کە دوورن لەموڵکیەت گەرایی، بەرهەمی زێدەخوازی و موڵکیەتی سێکسی نییە، بەڵکە ڕواڵەتێکە لەبوون. فرۆم نایەوێ بڵێت، کە ئێمە پێویستە بگەڕێینەوە بۆ شێوازی ژیانی ئەم کۆمەڵگا بەدەوییانە، ئێمە ئەگەر بۆ ئەم کارەش ئامادە بووناییە، نەماندەتوانی ئەنجامی بدەین، هۆکارەکەیشی روون و بەرچاوە. چونکە پرۆسەی ئیندیڤیداسیۆن (لەدەروونناسیدا واتە ڕەوتی باڵقبوون، گۆڕانکاریی و شێوەگرتنی ناخ) و بەرهەمی جیاوازیی نێوان تاکەکان یاخود بەواتایەکی تر دوورەپەرێزی تاك کە دەرئەنجامی شارستانیەتی ئەمڕۆیە، چییەتیەکی زۆر جیاواز لەهی خۆشەویستی کۆمەڵگا بەدەوییەکانی ئەفراندوە. مرۆڤیش تەنها دەتوانێت لەئاراستەی بەرزبوونەوەدا پێش بکەوێت و ڕێگەی گەڕانەوەی نییە.

بەڵام دەستەبەرکردنی سەربەخۆیی ناوەوە، دەرگەکانی ئازادی لەبەردەم مرۆڤ دەکاتەوە و نیازی یاخیبوونێکی بێ ئەنجام فەراهەم دەکات کە لەکاری سێکسی ئەولاوەتر ناڕوات. بەپێی ئەم واقیعە، هەموو هەوڵەکانی تر بۆ دەستەبەرکردنی سەرلەنوێی ئازادی، کە مرۆڤ لەپێناویدا دەست بۆ شتە قەدەغەکانیش دەبات، لەئارادان.

مرۆڤی "بوون"گەرا

گونجاوترین نمونە دەربارەی شادی بێ جۆش لەمەڕ هەبوون، لەپەیوەندیی نێوان مرۆڤەکاندا بەدی دەکرێت. هەر ژن و پیاوێ، بەهۆی جیاجیا وەك رەفتارە گشتیەکان، سەلیقە، بۆچوون، خۆشحاڵی، هاندان و بەگشتی کەسایەتیان لەوانەیە بۆ یەکتری سەرنج راکێش بن: بەڵام ئەم مەیلە، تەنها لای کەسانێك کە راهاتوون ئەگەر شتێکیان پەسەند کرد، پێویستە پێی بگەن و هەیانبێت، شەوقی خاوەندارێتی سێکسی دەوروژێنێت.

مرۆڤی هەبوونخواز، حەز دەکات کەسانێك عاشقی بن یان کەسانێکیان هەبن بۆ ئەوەی پەسنیان بدات. ئەمە لەپەیوەندی نێوان دایك و باوك و منداڵ، مامۆستا و قوتابی و هاوڕێیانیشدا بەدی دەکرێت. هەر دوو لایەنەکە، دەیانەوێ بەرامبەرەکەیان بەشێوەیەکی رەها لەبەر دەستیان بێت و بەوە رازی نابن کە چێژ لەدانوستان لەگەڵ کەسێکی

تر وەربگرن، بۆیە ئیرەیی بەکەسێکی تر دەبەن کە ئەویش دەیەوێت ئەو مرۆڤەی ئەوانی هەبێت.

خۆشحاڵی سێکسی

خۆش رابواردن و وروژاندنی دەماری، پاش تێپەڕبوونی خاڵی لوتکە، جۆرێك لەهەستی غەم لەدوای خۆیان بەجێدەهێڵن. چونکە لەبەرامبەر چێژوەرگرتن لێیان، هیچ گەشەسەندنێك دروست نابێت و هێزە ناوخۆییەکان پەرە ناستێنن. مرۆڤ بەردەوام لەهەوڵی ئەوەدا بووە دۆخی تاقەت پڕوکێنی سەرقاڵبوونە بێبەرهەمەکان پەرە پێبدات و تەنها لەدوو بواردا سەرکەوتوە کە بۆ ساتێك، هەموو وزەی خۆی بۆ گەیشتن بەئامانجێك تەرخان دەکات. ئەم دو بوارە بریتین لە دڵبەندی و عەشق. مرۆڤ سەرەتا وا هەستدەکات کە بەئامانجەکەی گەیشتوە، بەڵام لەناکاو و خێرا هەست بەشکست دەکات، چونکە دەزانێت لەناخیدا هیچ شتێك نەگۆڕاوە. رستەیەکی کۆن هەیە دەڵێت (هەموو گیانلەبەرەکان دوای جووتبوون غەمبارن) کە ئەمەش دەربڕی هەمان پەیوەندی سێکسیە بێ بوونی عەشق، بەجۆرێك خۆدۆزینەوەی بەجۆش و خرۆشە لەلوتکە کە لەگەڵ نیشتنەوەی ئەو جۆش و خرۆشەدا، هەست بەبێزاربوون و خەزین دەکات. مرۆڤ تەنها کاتێك هەست بەخۆشحاڵی سێکسی دەکات کە نزیکبوونی جەستەیی، لەگەڵ خۆشەویستیدا ئاوێتە بێت.

هاوئاهــەنگی ســێکس: لەهاوئاهــەنگی سێکســدا ســەرنجدان بــەم چەمکانەی خوارەوە گرنگە:

1) لێــک حــاڵی بــوون: مەبەســـت لەتێگەیشـــتن لەیـــەکتری، پەیوەندییەکــە لــەنێوان دوو یــاخود چــەند کەســێکدا کــە لــەفیکرو هەستیاندا هاوئاهەنگی هەیە و یەکتری درک دەکەن.

لێــک تێگەیشــتن، لــەژیانی هاوســەرێتیدا هەســتی بەختــەوەری بەدواوەیە. چەمکی "دڵسۆزی"، وێکچوونێکی زۆری لەگەڵ "لێک حاڵی بوون" هەیە. "لێک حاڵی بوون" لەوشەی فەرەنسی "rapporter" وەرگــیراوە بــەمانای "ســـەرلەنوێ گەڕاندنـــەوە"، و لەمانایـــەکی بەرفراوانتردا، لێک حاڵی بوون یانی ئەو شتەی کەسانی جیا لەیەکتری نزیک دەکاتەوە.

2) لێکچوونی سێکسی رەزامەند: هـەم ژن و هـەم پیـاو زۆرتـرین چـێژ لـەکردەی سـێکس دەبیـنن و ئارامییـەک بەسـەریاندا زاڵ دەبێـت. لەڕاستیدا جوتبوون نیشانەی پەسـەندکردنی کەسێکە بۆ رەگەزەکـەی تر کە لەبەرامبەریدا هـیچ کێشمەکێشـێکی دەروونـی بـوونی نییـە. ئـەم جوتبوونە نیشانەی ناسـینی نیـازە سێکسـیەکانی رەگـەزی بەرامبـەر و تابشت و مەیلی ئەوە لەتێربوونی هەڵچوونە سێکسییەکاندا.

تەندروستی سۆزداری لەفەزایەکی لێوانلێو لەخۆشەویستی و میهرەبانی، گونجانی سێکسی بەرهەم دێنێت، هەرچەند، پلەی تێربوونی سێکسی، بەگوێرەی هەلومەرجەکان، لەگۆڕاندایە. سەبارەت بەگونجانی سێکسی هەر لەکۆنەوە هەندێك بڕواو بۆچوونی نادروست لەگۆڕێ بووە. بۆ نمونە دەوترێت هەر چەشنە کەمبوونەوەی مەیلی توندو تیژی سێکسی لەرۆژانی سەرەتای هاوسەرگیریدا، مانای کەموکورتییە لەعەشقدا یاخود ئەزموونی سێکسی پێویستە بەردەوام بگاتە لوتکەی ئەزموونی پێشوو.

هەر ژنێك، ئەگەر لەڕوانگەی جەستەیی و سۆزدارییەوە تەندروست بێت، دەتوانێ لەگەڵ مێردەکەی بگاتە ئەوپەڕی چێژی سێکسی. هۆکاری چێژوەرنەگرتن لەلوتکەدا یان خەمۆکی دەروونییە یان دەگەڕێتەوە بۆ سەر هەندێك کەموکورتی لەپیاودا. لەخاڵی دووهەمدا، بەگشتی سرینەوەی پێشەکی لەخۆشەویستدا، بەشێوەیەکە وەك بڵێی پیاو سوود لەو شتە وەدەگرێت کە بۆ تێربوونی دروستکراوە. خاڵی سەرنج راکێش لێرەدا ئەوەیە کە وەها مێردێك، پاش ماوەیەك، گلەیی لەنەبوونی پەرچەکرداری گونجاوی هاوسەرەکەی دەکات. ئەمە یەکێکە لەو سکاڵا بەرچاوانەی لەژنان دەکرێت کە لەڕوانگەی سێکسیەوە تێر نابن و لەلایەن مێردەکانیانەوە بەساردمیزاج تاوانبار دەکرێن. لەلایەکی ترەوە، پیاوانیش هەروەك ژنان، بەگشتی لەگومانی کەمبوونەوەی مەیلی سێکسیان نیگەرانی دایاندەگرێت. ئەوان بەحەسرەتەوە چێژی

خۆشەویستی خۆیان لەرۆژانی سەرەتای هاوسەرگیریدا دێننەوە یاد. بەڵام بیریان دەچێت کە، کەشوهەوای پڕلەسۆز، دەرفەتی وەها چێژێکی رەخساندوە. بەشێوەیەك کە نەبوونی گرفتی کردەیی لەرۆژانی سەرەتای هاوسەرگیریدا، وەك جۆرێك لەئاسوودەیی خۆی دەنوێنێت، بەڵام دواتر بەدەرکەوتنی بەرپرسیارێتی و گرفتاری جۆراوجۆر، وەك خۆی نامێنێتەوە و دەست لەکاروباری پەیوەندیە سێکسیەکانیش وەردەدات.

مەیلی سێکسی لەمرۆڤدا پەیوەندی بەخول و وەرزەوە نییە، بەڵکو پەیوەستە بەحاڵەت، بیرو بارودۆخەکانەوە. مرۆڤ بەپێچەوانەی ئاژەڵەکانی تر، تەنها بەهاندەرێك ناوروژێت. کێشەکانی رۆژێك، هاندەرە سێکسیەکانی دەخەنە ژێر کاریگەرییەوە و هەندێکجاریش لارێی دەکەن. لەم روەوە لەژیانی هاوسەرێتیدا، مەیل و تێربوونەکان، شێوەی جۆراوجۆر بەخۆوە دەگرن.

لەبارودۆخێکی گونجاودا، سازانی سێکسی بەمانای ئۆرگازمی دوولایەنە دێت کە ژن و مێرد هاوکات پێی دەگەن و هەر دووکیان رۆڵێکی ئەکتیف لەگەیشتن بەو حاڵەتەدا دەگرنە ئەستۆ. بەڵام ئەمەیان، بەو مانایە نییە کە مرۆڤە تەندروستەکان، بەردەوام ئەم حاڵەتە دەپارێزن. هەڵبەت ئەوان سەرەڕای هەندێك کەموکورتی لەهەوڵی ئەوەدان چێژێك بەبەرامبەرەکەیان ببەخشن، تەنانەت ئەگەر خۆیان لەم نێوانەدا هیچ سوودێکیان بەر نەکەوێت. هەندێکجاریش

لەوانەیە دوو هاوسەر وەها پێکەوە هاوئاهەنگ بن کە نیازێکی کەمتریان بەپێشەکی خۆشەویستی هەبێت. لەرێگەی راهاتن، رەفتاری نەرم و هاوئاهەنگیەکی هەمیشەیی، وەها هەستێك لەواندا دروست بوە کە بەردەوام ئامادەی وەڵامی بەرامبەرەکەیەتی. بۆ گەیشتن بەهاوئاهەنگیەکی تەواو، هیچ فەرمۆلێکی رێکوپێك لەئارادا نییە. تەنها شتێك کە پێویستە سەرنجی پێبدرێت، تێگەیشتن لەکەسایەتی لایەنی بەرامبەرو پرۆڤەکردنە لەمەملەکەتی سێکسدا، وەکچۆن لەلایەنەکای تری هاوسەرگیریشدا لەبەرچاوگرتنی ئەم خاڵانە پێویستە.

هاوئاهەنگی لەئۆرگازمدا

بەوتەی یەکێك لەپسپۆرانی بواری سێکس، خاڵ و نهێنی باشبوونی مێرد لەوەدایە کە لەجۆرەکانی چێژوەرگرتن و مەترسی تێبگات و بەشێوازێکی نوێ، لەگەڵ داهێنانی خۆیدا پەروەردەیان بکات. ئەگەر ئەم وردەکاریی و هەروەها ئەم خاڵانە لەنێوان دوو هاوسەردا سوودی لێوەربگیرێت کە خۆشەویستی یەکترن، بەرهەمەکەی، نمونەیەك لەهێزی بەدەگمەنی مرۆڤ و لایەنێك لەبەرهەمە تایبەتیەکانی مرۆڤ دەخاتە روو.

پێویستە لەگرنگی ئەو بابەتە بگەین کە ماچ و مووچ و لاوانەوەی شوێنە وروژێنەرەکان لەژیانی سێکسیدا، بەئەندازەی خودی کردەی سێکس گرنگ و پێویستە. بۆ تێگەیشتنی باشتر لەم بابەتە، پێویستە

جگـە لـەو چـێژەی کـە لـەم کـارە دێتـە دی، لایەنـە جەسـتەیی و میزاجییەکانیشی درک بکەین. هەستی وروژێنەری ژن و پیاو، لەڕوانگەی چۆنایەتی و چەندایەتیەوە یەکسان نییە و ئەم جیاوازییانـەش کۆسـپن بـۆ ئـەوەی هـەردووکیان لەیـەك سـاتدا بگەنـە ئۆرگـازم و بەگشـتی ژن درەنگـتر لـەپیاو بـەم قۆناغـە دەگـات. بۆیـە، پیـاو ئـەو قۆناغـە تێدەپەڕێنێت، کەچی ژن هێشتا ناڕازی و تینووە. هۆکارەکەیشی زۆرتر دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی کە لەسەرەتادا ژن بۆ ئەم کردەیە ئامادە نییە و بۆ بەدەستهێنانی هەماهەنگی پێویستە یارمـەتی ژن بـدرێت بـۆ ئـەوەی بگاتە پیـاو و ئەمـەش بەلالانـەوە و دەسـتبازی پێکدێت. با نمونەیـەك بێنینەوە: ئەم رەوتە لەسەرکەوتنی ژن و پیاوێك دەچێت بـۆ ترۆپکـی شـاخێك کـە هـەمان لوتکـەی چـێژوەرگرتنە. هەنـدێکجار ژن و پیـاو لەرێگـەدا پێکـەوە دەڕۆن، بـەڵام پیاوەکـە خێراتـر دەڕوات. ئـەو زوتـر دەگاتە سەر لوتکە و دەیەوێ بگەڕێتەوە، بەڵام ژنەکـە هـەروەها شـل و شەکەت سەردەکەوێت. هەندێکجار هەردووکیان وەك یەك دەڕۆن، بـەڵام لەناکاو پیاوەکـە دەڕوات و ژنەکـەش بەدوایـدا دەڕوات، دەرئەنجامەکـە هەر ئەوەی پێشووە. پیاوەکە زووتر دەگاتە سەر لوتکە و لەگەڕانەوەدا ژنەکە دەبینێت کە هەروا لەهەوڵی گەیشتندایە. چارە ئەوەیە پیاوەکـە، هەوڵبدات ژنەکە بخاتە ڕێ و ماوەیەك پاش ئەو بکەوێتە ڕێ بـۆ ئـەوەی هـەردووکیان بەیەکـەوە بگەنـە لوتکـە. ئـەم شـێوازە، بەدەسـتبازی و ماچکردن دروست دەبێت. لەهەر حاڵەتێکدا ئەگەر ژنەکە زووتر گەیشتە

لوتکە، ئاساییە، چونکە پیاو زۆر زوو دەگاتە سەری، بەڵام پێچەوانەی ئەمە ناکامی بەدواوە دەبێت، چونکە ئەو پیاوەی گەیشتە لوتکە، ئیتر ناتوانێ ژنەکەش بگەیەنێتە ئەو قۆناغە.

هەمووومان دەزانین بەر لەئامادەبوونی هەر دوو لا، جوتبوون مەحاڵە و بەماچکردن و دەستبازی، ژن و پیاو ئامادە دەبن، هەروەها ئەم حاڵەتە لەژندا دەبێتە هۆی شێداربوونی زێ و لێوارەکانی و کردەی جوتبوون ئاسانتر دەکات و لەپیاودا دەبێتە هۆی رەپ بوون و دەردان کە ئەویش بەنۆرەی خۆی رێگە بۆ جوتبوون خۆش دەکات. بێ رەپبوون کردەوەی سێکس مەحاڵە و بێ ئەو دەردانەی کە باسیشی کرا، ئەوا جوتبوون مەترسی بۆ ژن دروست دەکات.

ئەو بارودۆخانەی ژن و پیاو بۆ جوتبوون هەڵیدەبژێرن، لەکردەوە سێکسییەکاندا رۆڵێکی زۆری هەیە. یەکێك لەهۆکارەکانی ترس و کێشەکانی سێکس، بێ توانابییە لەو بارودۆخ و زەمەنەی گونجاوەی کە تیایدا کردەوەی سێکسی ئەنجام دەدرێت. نمونەکەی ئەو هاوسەرانەیە کە یەکیان چێژ لەجوتبوونی بەربەیان دەبینێت و ئەوی تریان حەز لەجوتبوونی شەوانە دەکات. نمونەی دیکەش، ئەو هاوسەرانەن کە لایەنەکانیان مەیلی نایەکسانیان هەیە بۆ رادە و ژمارەی جوتبوون.

سەلیقەی هاوبەش

ئەگەر ژن و پیاو لەهەوڵی ئەوەدا بن سەلیقە و مەیلەکانیان زیاتر لێك نزیك بێت، ئەوا گەرەنتیەکی بەهێزیان بۆ خۆشەویستیەکی بەردەوام و

ژیانێکی ئاوێتەی شادمانی پێکهێناوە، بەومەرجەی وەها هەوڵێك تەنها لەپێناو چێژو جۆش و خرۆشی سێکسیدا نەبێت، بەڵکو ئامانج راکێشانی چێژێکی قووڵ بێت لەحەزی هاوبەش و هاوئاهەنگی سروشتی. ئەوانەی سەلیقەیان هاوبەش بێت، کەمترین کێشەیان لەگەڵ یەکتریدا هەیە. زۆر بەباشی لەهەست و حاڵەتەکانی یەکتری تێدەگەن و هەستی هاودەردی، هانیان دەدات. دڵیان داوە بەیەکتر و پێکەوە هاورێن. ئەگەر ئەم خۆشەویستی و هاورێیەتیە لەگەڵ هێزی راکێشەری سێکسی تێکەڵ بێت، لەگەڵ تێپەربوونی زەمەندا ئەوە دەبێتە عەشقێکی هەرمان و هەمیشەیی.

سەلیقەی هاوبەشی سێکسی

سەلیقەی هاوبەش لەکاروباری سێکسیدا بەبەراورد لەگەڵ لایەنە هاوبەشەکانی تری ژیان، گرنگییەکی زیاتری هەیە. ئەگەر پێوانەکان و رەفتاری سێکسی ژن و پیاو زۆر لێك جیاواز بن، ئەوا ئەگەری ئەوە هەیە رووبەرووی کێشەی جدی بنەوە لەپەیوەندییەکانیاندا، بەڵام ئەوانەی سەلیقەی هاوبەشیان هەبێت لەمرووەوە، سەرەرای کێشەی تریش درێژە بەژیانی هاوبەشیان دەدەن. چونکە نیازی تێربوونی سێکسی، نیازێکی سەرەکییە. هەر ژن و مێردێك، هەندێك حەزی جەستەیی، هەر چەند کەمیش بێت، لەیەکتریدا هەست پێدەکەن. ئەگەر مەیلی سێکسی بەهێز بێت و لەسەر کەسێکی تایبەتدا چڕ بێتەوە و

لەگـەڵ سـەلیقەی هاوبەشـی سێکسـیدا تێکـەڵ بێـت، ئـەوا بناغـەکانی قایمترین پەیوەندی هاوسەری دروسـت دەبێـت و هەسـتی عاشـق بـوون لەسـەر بنـەما و گرنگیـەکی تایبـەت دادەمـەزرێت. لەئەنجامـدا، ئەگـەر هەسـتی سێکسـی بگاتـە لوتکـەی خـۆی، هـیچ هۆکـارێکی تـر جێگـەی ناگرێتەوە.

دەربڕینی ویستە سێکسیەکانی ژن

زۆربەی هەرە زۆری ژنان بۆ ئەوەی وەك کەسـێکی خۆویسـت نەیەنـە بەرچاو، مەیلە سێکسیەکانیان دەرنابڕن. ئەگەر پەیوەندی سێکسـی ژن تـەنها بـۆ تێرکردنـی نیـازی هاوسـەرەکەی بێـت، ئـەوا بـەهای خـۆی پشـتگوێ خسـتوە و قەناعـەتی بـەو بۆچـوونە هێنـاوە کـە وەك ژنێـك لەسـەر شـانۆیە بـۆ ئـەوەی تـەنها و تـەنها وەڵامـی پێداویسـتیەکانی هاوسەرەکەی بداتەوە.

بەهـەر حـاڵ ئەگـەر ژن لەشـانۆی ژیانـدا ڕۆڵێکـی بەرچـاوتر بگرێتـە ئەستۆ و بەمافی خۆی بزانێت و خاوەنی چێژەکانی ژیان بێت، ئـەوا فێـر دەبێـت لەپەیوەندییـە سێکسیەکانیشـدا بەشـێکی یەکسـان بـۆ خـۆی دابنێت. بەپێی دابونەریتەکان بەگشتی پیاو ئەم ڕۆڵە دەگرێتـە ئەسـتۆ، بـەڵام ئـەم نەریتـە، شـیاوی گۆڕانـە. چـێژوەرگرتن لەسـێکس مـافێکی سروشتی ژنانیشـە کـە لەپێناویـدا پەیوەسـتە پەیوەندییـەکی دۆسـتانە لەگـەڵ پیـاودا دروسـت بکرێـت. لەپێکـەوەنانی وەهـا پەیوەندییـەکـدا،

ئەگەر هەر دوو لا وشك و داخراو بن، لەپەیوەندی سێکسی سوودمەند نابن. دوو هاوسەر، لەبری ئەوەی ئەم کردەوەیە بکەنە کارێکی ئاسایی و دووپاتەبوو، دەتوانن و پێویستە چێژی لێ وەربگرن. سەرکەوتن لەم شێوازەدا بەرادەیەکی بەرچاو پەیوەندی بەچۆنیەتی درك کردنی ئەوان لەپێکهاتەی جەستە و کارکردەکانی، پەرچەکردارەکان و بەتایبەت ئەو متمانەیە هەیە کە بەرزگارکردنی خۆیان لەم کارەدا هەیانە.

لەڕاستیدا ئێمە لەڕادەبەدەر پابەندی دابونەریتەکانین، چونکە تا پێکەنینێك دێتە سەر لێومان و جەستەمان حەز بەسستی و شل بوون دەکات، خێرا ناوچەوانمان گرژ دەکەین و دەکەوینە بیر بەرپرسیارێتە جدییەکانمان و ئینجا خۆمان لۆمە دەکەین بۆ ئەوەی نەکا خۆمان بدەینە دەست یان وا نیشان بدەین کە چێژ لەم کارە وەردەگرین! زەنجیرەیەك لەپەیامە شادی کوژەکان لەگوێماندا دەزرنگێتەوە تا دواجار لەئاسمانەوە دێینە سەر زەوی: ئەمەش ڕێك لەو ساتەدا کە دەمانەوێ بگەینە لووتکە!

بەڕاستی گرنگە ئەگەر ئەم مافە بدەن بەخۆتان کە ئێوەش بۆتان هەیە چێژ لەهاوسەرەکەتان وەربگرن. لەبیرتان نەچێت کە ئێوەش شایستەی ئەوەن کاتێکتان بۆ تەرخان بکرێت و سەرنجتان پێ بدرێت. ئێمە بەگشتی تەرخانکردنی کات بۆ خۆمان بەخۆویستی وەسف دەکەین. بەڵام دروست نییە ئەگەر پێتان وابێت جەستەی ئێوە تەنها

ئامرازێکە بۆ تێرکردنی مەیلی کەسانی تر. ئەگەر بتانەوێت، بۆ خۆشتان شتێکی تێدایە.

شێوازی چێژوەرگرتن

هەر ژنێك مافی ئەوەی هەیە بزانێت چۆن چێژ لەپەیوەندییە سێکسیەکان وەرگرێت. ئەگەر کاتێك بۆ خۆتان تەرخان بکەن و پەی بەلایەنە سەرسوڕهێنەرەکانی جەستەتان بەرن، ئەوا بۆتان دەردەکەوێت کە لەچ بارودۆخێکدا دەتوانن چێژ لەم پەیوەندییە وەرگرن. ئەم بارودۆخانە لەوانەیە گەرما، کاتی گونجاو، هەست بەئاسایش، خۆشحاڵی و تەنهایی بگرێتە بەر.

دەستبازی و داوی دڵسۆزی

بەدەگمەن روو دەدات ئەگەر ژنێك حەزی لەپەیوەندی سێکسی نەبێت و بەهاوسەرەکەی بڵێت نە کە حەزی لەم کارەیە، چونکە بەپێچەوانەوە هەست بەگوناه دەکات. زۆربەی ژنان دانیان بەوەدا ناوە کە زۆرجار بێ ویستی خۆیان یان تەنانەت بەتەحمولی ژانی جەستەیی، دەستبازییان لەگەڵ هاوسەرەکەیاندا کردوە.

سەرچاوەی ئەم دیاردەیە لەژناندا دەگەڕێتەوە بۆ ئەم هۆکارانەی خوارەوە:

ـ ترس لەوەی کە وەك مرۆڤێکی سارد و سڕ یان تەنها هەست وروژێن لەقەڵەم بدرێن.

ـ ترس لەوەی کە خۆدوورگرتنیان لەعەیب و هۆکارێکەوە سەرچاوە دەگرێت.

ـ ترس لەپەراوێزخستن و هەستی تەنهاییان لەقۆناغەکانی دواتردا.

ـ ترس لەوەی کە خۆدوورگرتن هاوسەرەکەیان لەماڵەوە بەهەڵاتن بدات.

ـ ئەو بۆچوونەش هەیە کە ئەرکی ژن، تەسلیمبوونە لەبەرامبەر پیاودا. هەڵبەت تەنها ژنەکان ناکەونە داوی دڵسۆزییەوە. هەندێکجار پیاوانیش بێ ویستی خۆیان ئەم کارە ئەنجام دەدەن.

پەیوەندی سێکسی مەکینەیی، بەگشتی هەستەکانی تر حەشار دەدات. پیاوانیش زۆر جار بۆ ئەوەی هەستی هاوسەرەکەیان زامدار نەکەن، بۆ ئەوەی دوورەپەرێزیان نەکردبێت یان لەڕوانگەی ئەوەوە بێ وەفا نەیەنە بەرچاو و سەرنجی ئەو لەخۆیان جیا نەکەنەوە، خۆیان دەدەنە ئەم کارە.

یەکێك لەگرنگترین نیشانەکانی کەوتنە ناو داوی دڵسۆزییەوە، وروژانی ئەم فیکرانەیە لەمێشکدا: "با خۆم گەرم و گوڕ نیشان بدەم، لەوانەیە چەند دەقەیەکی تر بێمەوە سەرخۆ" هەندێکجار، ئەمە چێژێکتان پێدەبەخشێت و ئەم هەستە خراپە لەیاد دەکەن کە تەنها بەتکای جەستەی هاوسەرەکەتان تەسلیم بوون، بەڵام زۆربەی کاتەکان

ئەم خۆ گەرم نیشان دانە بۆ هیچ کوێتان نابات و ئێوە هەست بەشەرمەزای و خەمباری دەکەن.

زۆربەی ژنان پێیان وایە لەپەیوەندییە سێکسیەکاندا یەکێك لەم دوو ڕۆڵەیان بەئەستۆیە. یەکەم ڕۆڵی دایکە کە لەهەستی دایکانە یاخود هەست و ئەرکی هاوسەرانە سەرچاوە دەگرێت. ڕۆڵی دووهەم حاڵەتێکی منالآنەی هەیە و لەو خولیایەوە سەرچاوە دەگرێت کە هاوسەرەکەی خۆی خۆشحاڵ بکات و لەبەرامبەریدا ستایش بکرێت. هەروەها وەك کەسێکی خۆشەویست بێتە بەرچاو. هەندێکجار ژنان خۆیان لەوتنی وشەی "نە" دوورەپەرێز دەگرن چونکە نایانەوێت ئەم هەموو سۆز و دانپێانانەی هاوسەرەکەیان لەدەست بدەن. لەم ڕووەوە ئەگەرچی بەرواڵەت زۆربەی هەرە زۆری ژنان بەوتنی ئەم رستەیە کە "من بەڕاستی پەی بەگرنگی بابەتەکە دەبەم" هەوڵدەدەن هەستی خۆیان بشارنەوە، بەڵام لەکردەوەدا، جەستەیان ناراستەوخۆ کاردانەوەی نێگەتیڤ لەخۆی نیشان دەدات. لەم حاڵەتانەدا لێواری زێ و ناوەوەی بەتەواوەتی بێ هەست دەبن و ژن هەست بەبچوکترین شتیش ناکات. هەندێکجاریش ماسولکەکانی زێ وێکدێنەوە و جەستەی ژن لەبری زاری دەڵێت "نە". لەوانەیە ژن بەرە بەرە خۆی لەهەستەکانی جیا بکاتەوە، بەشێوەیەك کە پاش چەند مانگ یاخود چەند ساڵێك لەبنەوە هەستەکانی لەدەست بدات و هەموو جەستەی پێی بڵێت "نە".

ئازایەتی پیاو لەکاروباری سێکسیدا

یەکێك لەتایبەتمەندییەکانی سێکسی پیاو، ئازایەتی و جەسارەتە لەکاروباری سێکسیدا. پیاو نیازی کۆنترۆڵنەکراوی هەیە کە ئەگەر بێت و بوروژێت پێویستە سەرچاوەیەك بدۆزێتەوە بۆ بەتاڵکردنیان، ئەگینا لەناوەوە یاخود لەدەرەوە بەتاڵ دەبن و لەهەر دوو بواریشەوە زەبری کاریگەر دەوەشێنن. ئەگەرچی بەڵگەیەکی بەهێز بۆ ئەم سەلماندنی ئەم بانگەشەیە لەئارادا نییە. زۆربەی ژنان و پیاوان لەسەر ئەم بڕوایەن و بۆیەش ئەگەر ژن بەهاوسەرەکەی بڵێت "نە" و تێری نەکات، ئەوا هەستێکی خراپ بەسەریاندا زاڵ دەبێت. بڕوایەکی تری باو ئەوەیە کە ژن دنەدەری پیاوە، بۆیە ئەرکی خۆیەتی پیاوەکەی ئارام و ئەهوەن بکاتەوە.

کاریگەریی هەستەکانی تر

کاریگەریی هەستەکانی تر بەسەر سێکسەوە

بابزانین سەرجەم هەستەکانی تر چ کاریگەرییەکی نێگەتیڤیان لەسەر هەستی سێکسی هەیە و چۆن رێگە لەچێژ و خۆشحاڵییەکانی ئێمە دەگرن. بۆ نمونە کین و رقی پەنگ خواردوو لەوانەیە ببێتە هۆی ئەوەی شەڕئەنگێزانە یان ناڕاستەوخۆ، لەپەیوەندی سێکسیدا خۆمان بخەینە لاوە یاخود خۆمان دوورەپەرێز بگرین. لەنمونەکانی تردا کەڵکەڵەی دروست ئەنجامدانی کارەکە یان دڵەڕاوکێی سەرچاوەگرتوو لەبوونی ویست و ئۆگری، مایەی سەرنج یان رێز، کاریگەریی لەسەر ئاستی جۆش و خرۆشی سێکسی دادەنێت. نیازی نزیکبوون و دڵسۆزی یان بەشداری لەخەم و خەفەتی مرۆڤێکدا، لەوانەیە کاریگەریی لەسەر رادەی چێژوەرگرتنی ئێمە لەپەیوەندییە سێکسییەکان دابنێت. هەندێکجار خۆمان دەدەینە پەیوەندییەکی سێکسی، بەڵام لەبەر ئەوە نییە کە حەزمان لێیەتی، بەڵکو هۆکارەکەی ئەوەیە کە پێویستیمان بەباوەشێکی گەرم و پڕ لەخۆشەویستی هەیە بەڵام قەناعەت بەهاوباوەشی ناهێنین و خۆمان یان هاوسەرەکەمان ناچار دەکەین پێشەنگ بێت. ئەگەر جۆرێك لەهەستە دەرنەبڕاوەکان بەسەر فەزای ژیانماندا زاڵ بێت، بێگومان بەدەستی خۆمان ژینگەکەمان پیس کردوە. هەستی دوژمنکارانە، ترس دروست دەکات و ترسیش هەستی نامۆیی و بێدەنگی دەئافرێنێت و هەموو ئەمانە پەیوەندیی سێکسی

دەکەنــە کردەیــەکی بــەتاڵ لەهەســت، بــێ رۆح و بــێ خۆشەویســتی. پەیوەندیی سێکسی ئەنجامدراوە، لەکاتێکدا دڵـی هـەردووکیان، بەتاڵە لە جۆش و خرۆش و تەژییە لەترس و تەنیایی.

رەخنەگرتن لەناو جێگەدا

ئەگەر لەناو جێگەدا رەخنـە لەهاوسـەرەکەتان بگـرن و سەرزەنشـتی بکـەن، مەترسـی ئـەوە هەیـە هەڵوێسـتی بەرگریکارانـە بگرێتـە بـەر و لەهەمانکاتدا جۆش و خرۆشی ئـەو دابـەزێت و دواجـار ئێـوە بـەتاوانبار بزانێـــت. بارودۆخەکـــە لێـــرەدا تـــا رادەیـــەک هەســـتیار و ورد و لەهەمانکاتیشدا مەترسیدارە کە باشتر وایە ئێوە زمانێکی تەواو جیـاواز لەپێش و پاش کەوتنە ناو قەرەوێڵ، بۆ گفتوگۆ بگرنە بەر.

خۆدوورگرتن لەیەکدەستی

یەکدەستی رواڵەتی ژن و مێرد لەیەکتری بێزار دەکـات و بەدوایشـیدا وەڕەزی و بـێ مـەیلی سێکســی دێــت کــە ئــەم دیاردەیــە لەژنانــدا بەرچاوترە.

هەندێك لەدەروونناسـەکان پێشـنیاری زۆر کاریگـەر ئاراسـتەی ژنـان دەکـەن: بـۆ نمونـە، هەوڵـدان بـۆ گۆڕانکـاری رواڵـەت، هـەروەها رەنـگ کردنـی قـژی سـەر، گـۆڕینی ئارایشـی قـژی سـەر و روخسـار، گـۆڕینی جلوبـەرگ و ... . ئـەم نوێبوونەوەیـە دەبێتـەی مایـەی رەزامەنـدی و

خۆشحاڵی، هەڵبەت زۆربەی ژنان لەمبارەوە شارەزان و زۆر لێزانانە سوودی لێدەبینن.

ئەو ژنەی سەرنج بداتە خەسڵەتە تایبەتییەکانی خۆی چ هی رواڵەت و چی هی دەرەوەی، بەردەوام دڵرفێنە. لەهەمانکاتدا پێویستە ژن بەردەوام تەلقین بەخۆی بکات کە خۆشەویست و جوان و سەرنج راکێشە. سەرنجدان بەهاوئاهەنگی ئەندامەکانی جەستە لەیەکەمین چاوپێکەوتندا و ئینجا لەهەموو قۆناغەکانی ژیانی هاوسەرێتیدا هەرگیز بەها و کاریگەریی خۆی لەدەست نادات. لەم رووەوە وەرزش و گرنگیدان بەتەندروستی تاکەکەس رۆڵێکی بەرچاو و خولقێنەری هەیە. جموجوڵی کەم و زۆر خواردن دوو هۆکاری گرنگن کە جوانی و هاوئاهەنگی جەستە تێکدەدەن. ئایا بینینی مرۆڤێك بەروخسارێکی هەڵمساو و زکێکی ورگن، مەیل و ویستی سێکسی ناکوژێت؟ بێگومان چییەتی دەروونی و خۆشەویستی، لەلایەنە جەستەییەکان باڵاترە بەڵام نابێ لەبیرمان بچێت کە جوانی رواڵەت، نەرمی لەرەفتار و پاك و خاوێنی لایەنە دەروونییەکان، لەراکێشانی سێکسی و مەیلی نزیکبوونەوەدا زۆر گرنگ و هەندێکجار دیاریکەرە.

زەمەنی جوتبوون

لێکۆڵینەوە هەمەلایەنەکان لەکۆمەڵگا جۆراوجۆرەکاندا نیشانیان داوە کە زۆربەی هەرە زۆری هاوسەرەکان، بەر لەخەوتن، لەناو جێگەدا

جووت دەبن. زۆربەی ژنان حەز بەجوتبوونی شەوانە دەکەن و لەوانەیە گرنگترین هۆکاری ئەم مەیلە "شەرمکردن" بێت. لەلایەکی ترەوە چونکە ژن بەشێوەیەکی سروشتی زۆر حەز بەبینینی جەستەی پیاو و بەتایبەت ئەندامی نێرینەی ناکات، وای پێ باشترە جوتبوون لەشەودا ئەنجام بدرێت. زۆربەی هاوسەرەکان پاش ئەوەی زۆر لێك نزیك بوونەوە، ئیتر پێداگری ناکەن بۆ ئەوەی جوتبوون لەتاریکیدا ئەنجام بدرێ بەڵام هەندێکیان تا کۆتایی تەمەنیان پێیان باشە لەتاریکیدا کردەوەی جووتبوون ئەنجام بدەن.

پیاو بەگشتی حەز دەکات لەکاتی جوتبووندا چاوی بەروخسار و جەستەی ژن بکەوێت و لەمڕووەوە پێداگری ناکات جوتبوون لەشەودا ئەنجام بدرێت، بەپێچەوانەوە هەوڵدەدات هاوسەرەکەی قایل بکات بەوەی بەڕۆژ یاخود لەڕووناکیدا جوتبن.

بەگشتی هەر کاتێك حەزی جوتبوون دروست بوو، ئەنجامدانی (ئەگەر بارودۆخەکە گونجاو بێت) ئاساییە و راوێژکارانی هاوسەرگیری ئەم قسەیەیان زۆر جار لەژن و مێردەکان بیستوە کە دەڵێن "جوتبوونی چاوەڕێنەکراو و لەناکاو چێژی زیاترە لەجوتبوونی دیاریکراو".

شۆردنەوەی ئەندامە سێکسیەکان

بەمەبەستی بەرگریکردن لەمەترسی گرفتاربوون بەنەخۆشیەکانی جوتبوون و هەروەها بەمەبەستی خاوێنکردنەوەی ئەندامە

سێکسیەکان، شۆردن و پاك کردنەوەی ئەندامەکان، بەر لەجوتبوون و پاش جوتبوون پێویستە. ئەگەر لەناو چینە پێستیەکانی ئەندامی نێرینەدا چڵك و چەوری کۆبووبێتەوە یاخود پاشماوەی خوێنی سووڕی مانگانە و دەردانی زێ و میزی ژن، ئەندامی نێرینەی پیس کردبێت، بۆنێکی ناخۆش دروست دەبێت کە پێویستە بەر لەجوتبوون بەسابوون و ئاوی شلەتێن ئەو بۆنە لەناو ببرێت. بەتایبەتی ژن پێویستە بەردەوام چین و قەراغەکانی نێوان لێوارە بچوکەکان و کلیتۆریس خاوێن بکاتەوە، هەرچەند نابێت لەشۆردنەوەی زێدا زێدەڕۆیی بکات، چونکە شۆردنی بەردەوام و زۆر تێزابی دەردانەکان لەناو دەبات و دەرفەت بۆ گەشەسەندنی میکرۆئۆرگانیزمەکان خۆشدەکات.

تەندروستی دەروونی لەکاتی جوتبووندا

لەکاتی کردەوەی سێکسدا هەر دوو لا پێویستە مۆراڵێکی باشیان هەبێت، پەرێشانی ڕۆحی دەبێتە هۆی گیران و نائارامی ماسولکەکان. لەوەها باروذۆخێکدا ئەندامی نێرینە ڕەپ نابێت و ئەگەر کارێکیش ئەنجام بدرێت، ئەوا جۆش و خرۆش و هەڵچوونی سروشتی نابێت. چۆنیەتی نیشاندانی "ئامانژەی ئامادەبوون" کاری خودی ژن و مێردە. ئامۆژگاری و پەندی تایبەتی نییە و ناتوانێ هەیبێت. بەلام شتێکی بەڵگە نەویست ئەوەیە ئەو مێردەی لەدەروونناسی ژنەکەی تێنەگات ماف ئەوەی نییە بەخۆی بڵێت مێرد و تەنها بەناو مێردە.

بەر لەدەستبازی و ماچکردن پێویستە دۆخی دەروونی و جەستەیی بەباشی تاوتوێ بکرێت. ئەو پیاو یاخود ئەو ژنەی لەکاری رۆژانەی ماندوو بووە و ئەحواڵی باش نییە، ماچکردن و دەستبازی هیچ سودێکیان پێ ناگەیەنێت. لەمجۆرە پەیوەندییانەدا وروژاندنی سێکسی پێویست ئەنجام نادرێت و جگە لەگرژی و ساردبوونەوە هیچی تری بەدواوە نابێت.

ئەو ژنانەی خۆیان چێژ لەپەیوەندی سێکسی وەرناگرن و تەنها ملکەچی ویستی پیاوەکانن، لەهەڵەدان، چونکە ئەم شێوازە و ئەمجۆرە لەجوتبوون زیاتر بەزیانی ژن دەشکێتەوە. ساردبوون و بێ مەیلی ژن هێدی هێدی لەبری چێژگەیاندن بەپیاو، دەبێتە هۆی ساردبوونەوەی ئەویش، چونکە لەبنچ و بناغەوە گومان لەهەستی ژن دەکرێت. مەیلی زۆری یەکێك لەهاوسەرەکان چێژ بەوی تر دەبەخشێت و دەبێتە هۆی ئەوەی خوێشی پێی بگات. خولیا و هەوڵدانی ژن بۆ جوتبوون، کاریگەریی باش لەسەر پیاو دادەنێت و توانای سێکسی ئەو پەرە پێدەدات. بەهەر حاڵ پێویستە سەرنجی ئەوە بدرێت ئەگەر کەسێك لەکاتی جوتبووندا لەهێرشی کاریگەرییە دەروونییەکان بەتەواوەتی خۆی دوور نەگرێت ناتوانێ بەشێوەیەکی سروشتی و بەرێك و پێکی غەریزەکانی تێر بکات.

ئاڵوگۆڕی بیرورِا

پەیوەندی سێکسی بەیەکێك لەشێوازە گرنگەکانی پەیوەندی بەستن لەڕێگەی جەستەوە دێتە ئەژمار. ئامێزی گەرم، مرۆڤ لەناکۆکی و گوشاری دەروونی دوور دەکاتەوە، ئارامی پێدەبەخشێت و جەستە و رۆح زیندوو دەکاتەوە. هەڵبەت هەندێك زیان لەلایەنە پۆزەتیڤەکانی ئەم پەیوەندییە کەوتوە چونکە هەمیشە شاراوە ماوەتەوە. زۆربەی ژنان بێزار دەبن لەباسکردنی مەسەلە سێکسیەکان و هەست بەگوناه دەکەن. هەندێکجاریش زانیاری ئەوتۆیان بۆ گفتوگۆ لەمبارەوە نییە. ئەم خەسڵەتانە دەبنە کۆسپ لەبەردەم پەیوەندیی راشکاوانە و راستگۆیانەی نێوان ژن و مێرد.

سەبارەت بەبابەتی ئاماژەپێکراو گەلێك پرسیار هەن. بەڵام بوێری پێویستە بۆ ئەوەی پرسیار بکرێت. خوێندنەوە، وتن و پرسین لەهەر چەشنە بۆچوونێك گرنگترە. بۆ ژنان، قسەکردن لەگەڵ هاورەگەزەکانیان، بەئامانج بەدەستهێنانی زانیاری و ناسین نەك ململانێ، دەسپێك و سەرەتایەکی باشە. زۆربەی ئێمە لەگەڵ باشترین دۆستەکانمان، دەربارەی مەسەلە تایبەت و گرنگەکان قسە دەکەین، بەڵام هەرگیز باسی سێکس ناکەین! بەڵام ئێوە ئەگەر بتوانن بەسەر ئەم بێ مەیلییەدا زاڵ بن، هەم زۆر شت فێر دەبن و هەم ئەزموونەکانی خۆتان دەخەنە بەردەست دەوروبەرتان. هەڵبەت زۆر گرنگە کە ئەم زانیارییانە، دروست بن، بۆیە وا باشترە لەگەڵ کەسانی بەئەزموون،

ئاگادار و جێگەی متمانە گفتوگۆ بکەن نەك لەگەڵ ئەوانەی هەوڵدەدەن ئێوە بخەنە ژێر کاریگەریی خۆیانەوە.

ڕواڵەت (فۆنۆتیپی جەستە)

یەکێکی تر لەئامرازەکانی پەیوەندیی دەرەوەی ئاخافتن، شێوازی ڕواڵەتی ئێوەیە. ڕواڵەت، پەیوەندییەکی ڕاستەوخۆی بەهەستەکانی ناوەوە هەیە: دەربڕی حاڵەتە ڕۆحیەکانە و ئەو هەستە نیشان دەدات کە مرۆڤ سەبارەت بەخۆی هەیەتی. ئەو ڕەنگەی هەڵیدەبژێرین، ئەو شوێنانەی جەستەمان کە هەوڵی دەرخستن یاخود شاردنەوەی دەدەین و ئەو جلەی دەیکەینە بەر خۆمان، هەمویان پەیوەندییەکی ڕاستەوخۆیان بەحاڵەتەکانی دەروونەوە هەیە و هەر کام لەوانەش کاریگەری لەسەر پەیوەندی نێوان ئێمە و کەسانی تر دادەنێت. بۆ ئەوەی کاریگەرییمان هەبێت، پێویستە لەشتە وردەکانەوە دەست پێبکەین. زۆربەمان لەرەفتار و حاڵەتە جوانەکانی خۆمان بێ ئاگاین کە دەتوانن کاریگەرییەکی خێرایان هەبێت لەسەر هاوسەرەکەمان.

کەواتە، بۆ ئەوەی ئاگاداری حاڵەتی ڕوخسار و ڕەفتاری خۆمان بیت، باشترین ڕێگە ئەوەیە داوا لەهاوڕێیەکمان بکەین کەموکورییەکانمان پێ بڵێت. بەگۆڕینی حاڵەتەکان و ڕەفتار لەکاریگەری دانان و بەهێزکردن و پێشخستنی پەیوەندیدا دەتوانین هەنگاوی گەورە بنێین.

تەکنیکی سێکسی

تەکنیکی سێکسی بریتیە لەهاوئاهەنگ کردنی چییەتی پەیوەندییە سێکسییەکان لەڕوانگەی جەستەیی، دەروونی و جوانیناسییەوە. بەوتەی گارۆتی پزیشکی فەرەنسی: "یەکێك لەتایبەتمەندییەکانی چێژوەرگرتنی سێکسی ئەوەیە کاتێك ژن یان پیاو هەست دەکات هاوسەرەکەی چێژ لەپەیوەندی سێکسی وەردەگرێت، خۆی زیاتر لەو هەست بەچێژ بکات". بەواتایەکی تر، چێژو هاوئاهەنگی دوو لایەنە، ئاستی پەیوەندی سێکسی بەرز دەکاتەوە. مەبەست لەتەکنیکی سێکسی، گەیشتنە بەو هاوسەنگی و هاوئاهەنگییە.

بەکارهێنانی پەیڕەوە نەگۆڕەکان

پەیڕەوی کردن لەکۆمەڵێ بنەمای نەگۆڕ و یەکدەست، پەیوەندی سێکسی لەبیچمە سروشتیەکەی دەردەخات، ئەو کەسانەی موو بەموو دەستوورە کلێشەییەکان لەژێر هەندێك سەردێڕی وەك "شێوازی خۆشەویستی" کە لەکتێبەکاندا هاتوە، بەکار دێنن، ئەوا بەگشتی لەخۆشەویستیدا زۆر سەرکەوتوو نین.

زۆر جار ژنان باس لەوە دەکەن کە مێردەکانیان پاش خوێندنەوەی هەندێك شێوازی نوسراو دەربارەی "هونەری سێکسی" هەوڵیانداوە وەکخۆی بەڕێوەی بەرن و دواجار پەیوەندییە سێکسییەکانیان

شێوازێکی دەستکردی بەخۆیەوە گرتوە و کامەرانی بەدواوە نەبووە. بۆ دروستکردنی هاوئاهەنگی سێکسی پێویستە زیاتر پشت بەهەست و مەیل و تواناکانی خۆت ببەستیت.

ژن دەتوانێ وەڵامی گونجاو بۆ هەر چەشنە رەفتارێکی عاشقانەی پیاو بداتەوە لەکاتی کردەوەی سێکسدا، وەکچۆن هەوڵەکانی پیاو بەئامانجی وروژاندنی ژن، پەرچەکرداری خۆیشی زیاتر دەکات، حەز و هەوڵی ژنیش دەبێتە هۆی زیادبوونی شەهوەتی خۆی و سەرەنجامی کارەکەش هاوئاهەنگی و هاودڵییە.

ژمارەکانی جوتبوون و کاریگەرییەکانی

ناکرێ ژمارەکانی جوتبوون بەشێوەیەکی دیاریکراو دەستنیشان بکەیت و ریزبەندی بکەیت. چالاکی سێکسی لەهاوسەرگیریدا لەژێر کاریگەری هێز و حەزی سێکسی و هەلومەرج و جۆری پەیوەندی سێکسی دایە. نەخۆشی، بەدخۆراکی، ماندووبوونی لەئەنجامی کاری زۆر و گوشاری دەروونی هەموویان لەحەزی سێکسی کەم دەکەنەوە و لەبەرامبەریشدا، تەندروستی، پشوو، خۆراکی باش، وروژێنەرە سێکسیەکان و دەروونی ئارام مەیل و حەزی سێکسی زێدە دەکەن. باشترین شێواز ئەوەیە رێگە بدەین هێزو مەیلی سروشتی، ژمارەکانی جوتبوون دیاری بکات. پەرچەکرداری جەستەیی کە دوای جوتبووندا دروست دەبێت، لەمبارەوە باشترین رێنمایە. ئەگەر کەسێك دوای

جوتبـوون یـاخود ڕۆژێـك دوای جوتبـوون هەسـت بەمانـدووبونێکی زۆر بکات، باشـترە ژمارەکانی جوتبـوون لەحەفتـەدا کـەم بکاتـەوە. بـەڵام ئەگەر جوتبوون، ئارامی و خۆشـی بـەدواوە بێـت، دەتـوانن ژمارەکـانی بەگوێرەی حەزی هەر دوو لا ڕێك بخەن.

لەهەفتـەدا دوو جـار پەیوەنـدی سـێکس سروشـتییە، پـاش هــەر جوتبونێك خەستی و ڕێژەی سپێرمەکان لـەتۆواودا دەگۆڕێـت. دوای 3 تا 4 ڕۆژ ئەم ڕێژەیە دێتەوە سەر دۆخی سروشتی خۆی.

لێرەدا پێویستە ئەوەتان بێنمەوە بیر کە لەپەیوەندی سێکسیدا، ژن نابێ ڕۆڵێکی ناچالاکی هەبێت. هەر چـەند ژنـان ـــ وەك وتویانـە ـــ زۆر جـار بەپێچـەوانەی حــەزی خۆیـان و لـەپێناو تێرکردنـی مێردەکانیـان خۆیان دەدەنـە دەسـت، بـەڵام کـارێکی زۆر چـەوتە ئەگـەر ژن لـەکاتی جوتبوونــدا چــالاك نـــەبێت چـــونکە هـــیچ کردەوەیـــەك بەئەنـــدازەی خوێنساردی یـاخود جوڵـەی دەسـتکردی ژن، هەسـتی پیـاوانی گـەرم و گوڕ زامـدار ناکـات. ئەمـەش یەکێکـە لـەهۆکارە بەرچـاوەکانی نـەبوونی هاوئاهـــەنگی و نـــەگونجان لەهاوســـەرێتیدا. بەتایبـــەت لەســـەرەتای هاوسەرگیریدا زۆربـەی ژنـان بـەهۆی شـەرم یـاخود تـرس لـەجوتبوون، سـەبارەت بەمەسـەلە سێکسـیەکان ناچـالاکن. لێـرەدا ئـەرکی مێـردە بەشێوەیەکی ورد و وشیارانە، ژن هانبـدات و بیوروژێنێـت. بـەڵام پـاش دروستبوونی ئەم راستگۆییە لەنێوان هەر دوو لادا، پێویستە ژن حـەز و چــالاکی گونجــاو لــەخۆی نیشــان بــدات و تەنانــەت لەدەســتبازیدا

دەستپێشخەر بێت و پێشنیاری خۆی بێت. لەکردەوەدا، لەچەند مانگی یەکەمی هاوسەرگیریدا، ژمارەکانی جوتبوون پەیوەندی بەمێردەوە هەیە، بەڵام پاش ئەوە، هەر دوو لا پێویستە هاوئاهەنگ بن.

بەهێزی و لاوازی مەیلی سێکسی لەژندا

ئاستی مەیلی سێکسی لەژندا شێوازێکی تایبەتی هەیە. لێکۆڵینەوەکان دەریانخستوە کە مەیلی سێکسی ژن لەماوەی مانگێکدا کەم و زۆر دەبێت. بەگشتی ویستی سێکسی ژن چەند ڕۆژ پاش سووڕی مانگانە یان پاش دەستپێکردنی پەرە دەستێنێت و زۆربەی ژنانیش لەقۆناغی سکپڕیدا بەهۆی گرنگیدان بەکۆرپەلە و مەسەلەکانی تری ئەو قۆناغە، کەمتر حەز بەسێکس دەکەن. باشترە مێرد لەقۆناغەکانی کەمبوون و زۆربوونی ویستی سێکسی هاوسەرەکەی ئاگادار بێت و تا بۆی دەکرێت پەیوەندیی سێکسی لەگەڵ ئەودا هاوئاهەنگ بکات. هەڵبەت نابێت ئەمە ببێتە هۆی ئاڵۆزی لەپەیوەندی سێکسیدا. بەهەر حاڵ ئەگەر یەکێك لەلایەنەکان مەیلی کەمتری هەبێت بۆ پەیوەندی، ئەوا کۆسپ نییە لەبەردەم چێژوەرگرتنی بەرامبەرەکەیدا و هەندێکجاریش بەتەواوەتی تێری دەکات.

ڕۆڵی هەستەکانی مرۆڤ لە پەیوەندی سێکسیدا

هەستی بینایی

مرۆڤ هەستی بینینی لەهەستەکانی دیکەی بەهێزترە، بەڵگە نەویستە کە لەکاتی هەڵبـژاردنی هاوسەریشـدا چـاوەکانی ئـەرکی سـەرەکی و یەکەمیان لەئەستۆیە. لەقۆناغەکانی دواتردا، تا ئەو دوو لایەنـە لـێکتری نزیك ببنەوە، ئەوا چالاکی هەستەکانی تر پەرە دەسـتێنێ. بەبۆچـوونی فرۆیـد، نیگـاش وەك سـەرجەم بەرکەوتنـەکانی تـر، دەبێتـە هـۆی دروستبوونی چێژی سێکسی و بەڕادەیەکی مامناوەندی ئەمـە لەهـەموو مرۆڤەکانـدا بەدیـدەکرێت. لـەکاتی دڵداریـدا کـاری چـاو تـەنها بیـنین و قـەبووڵکردنی ئـەم ورووژانـە نییـە، بـەڵکو فاکتـەرێکی سـەرەکییە لـەو خۆشەویستیەدا و بەغەمزە و نیگا و نـاز لەگـەڵ بەرامبەرەکەیـدا، یـاری دەکات، هەندێکجار نیگایەکی نـازدار بەچـاوێکی نیوەبەسـتراو و خومـار گۆڕانێکی بنەڕەتی بەسەر هاوسەرەکاندا دێنێت.

هەستی بیستن

تۆنی دەنگ: ئەگەر جارێك لەگەڵ ئەم بابەتـەدا ڕووبـەڕوو بوونەتـەوە کە بەردەنگەکەتان، بەدەنگێکی زۆر بەرز لەگەڵ ئێـوەدا قسـەی کـردوە یـان ئەوەنـدە بەئەسـپایی قسـەی کـردوە کـە تەنانـەت دەنگیشـتان

نەبیستوە، ئەوا تێدەگەن بۆچی جەخت لەسەر رۆڵ و گرنگی تۆن و شێوازی دەنگ دەکەین لەوروژاندنی لایەنی بەرامبەردا.

سەبارەت بەم خاڵە تا ڕادەیەك پرۆڤە و تاقیکردنەوە پێویستە. ئەگەر لەکاتی قسەکردن لەگەڵ لایەنی بەرامبەردا سەرنجێکی کەم بدەنە بەرزی و نزمی دەنگ و شێوازی قسەکردن، دەتوانن لەڕێگەی بەهێزکردنی وەرگێران و سەرنج راکێشبوونی دەنگ و قسەتان، کاریگەرییەکی زۆر لەسەر بەردەنگەکەتان بەجێ بێڵن. لەڕێگەی بەرز و نزمکردنەوەی دەنگتان و نهێنی و نازی قسەکردن، دەتوانن جۆش و خرۆشێکی وەسف نەکراو لەهاوسەرەکەتاندا دروست بکەن.

ئەوەی لەڕێگەی بیستن و کاری دڵدارییەوە کاریگەرە، یەکەمیان دەنگی مرۆییە و ئەویتریان ئاهەنگی مۆسیقا. "ئەلکساندەر دوما" دەگێڕێتەوە کە رۆژێك کچێك سەردانی کردوە. دەنگێکی پیاوێکی لەژوورەکەی بەرامبەر بیستوە. سەراپا بوو بەگوێ و ئینجا وەها شەیدای بوە کە داوای لەئەلکساندەر کردوە بەپیاوەکەی بناسێنێت و لەیەکەم دیداردا عاشقی ئەو پیاوە دەبێت. نمونەی ئاماژەپێکراو کاریگەریی دەنگ لەگۆڕینی مرۆڤدا دەخاتە روو. وەك ئەو پەندە کە دەڵێت "بەنیگایەك، سەد دڵ عاشقی بوو".

بەهای مۆسیقا

گرنگی مۆسیقا، کە پێی دەوترێت خۆراکی عەشق، نکۆلی لێناکرێت. هەندێکجار گوێگرتن لەپارچە مۆسیقایەك، ماندوویەتی لەناو دەبات.

دەروونناسـان پێیـان وایـە هەنـدێك لـەئاوازەكانی مۆسـیقا هۆكـاری بەرزبوونەوەی خۆشەویستی و دەركەوتنی جۆش و خـرۆش و خواسـتە لەنێوان هاوسەرەكاندا.

هەستی بۆنكردن

بیرمەندان پێیان وایە لـەرەوتی پەرەسـەندنی فیزیۆلۆژیـای مرۆڤـدا، هەستی بینین بەرە بەرە جێگـەی هەسـتی بـۆنكردنی گرتۆتـەوە و ئـەم هەسـتە لاواز بـووە. بەهـەر حـاڵ هەسـتی بـۆنكردن لەپەیوەنـدی هاوسەرگیریدا كاریگەرییەكی بـێ وێنـەی هەیـە. بـۆن لەوانەیـە خـۆش و ناخۆش بێت. بەڵام ئەمە، رێژەییـە و بـەلای خەڵكـەوە جیـاوازی هەیـە. جۆرەكـانی بـۆن، زۆرن و سـەلیقەكان ئـاڵۆزن. لێـرەدا تـەنها ئامـاژە بەچەند نمونەیەك دەكەین.

ژنـان بـەپێی خەسـڵەتە رۆحـی و سروشـتیەكانیان، زیـاتر حـەزیان لەبۆنـە. بـۆ نمونـە، "كیلۆپـاترا" بـۆنی جۆراوجـۆری بـەكار دێنـا. وەك دەوترێت نزیكەی دووسەد بۆنی جیاوازی بۆ ئامـادە كـراوە یـان "مـادام پمپادور" زیاتر لە یەك ملیۆن دۆلاری بۆ كـڕینی بـۆن تـەرخانكردوە بـۆ ئەوەی لویی پانزەهەمی پاشای فەرەنسە بەرەو خۆی رابكێشێت!

لێكۆڵینـەوەی توێـژەرە ئەمریكییـەكان، كـارتێكردنی هەسـتی بـۆنی لەپەیوەندییـە كۆمەڵایـەتی و خێزانییـەكان و بەتایبـەت پەیوەنـدی سێكسـیدا بەئـەزموون خسـتۆتە روو و ئامـاژەی بەرەنگدانـەوەی بـۆن

لەجەستە و دەروونىدا كردوە. بۆ نموونە بۆنى سروشتى جەستە پاش خۆشۆردن (بێ ئەوەی بۆن بەكار هاتبێت)، دەبێتە هۆی راكێشانی مەیلی سێكسی لەهاوسەراندا. هێزی بڵاوبونەوەی ئەم بۆنە لەلایەن پیاوانەوە بەهۆی بوونی مادەیەكی بۆنكردن لەژێر هێلكەی گونەوە، دوو قات زیاتر دەبێت. بۆنی ئەم ئەندامە دوای شۆردنی جەستە باشتر هەست پێدەكرێت. ئەم بۆنە هەستی سێكسی ژنان دەوروژێنێت. كۆئەندامی سێكسی مرۆڤ جۆرێك تایبەتمەندیی بۆنی هەیە كە رۆڵێكی بەرچاوی هەیە لەراكێشانی رەگەزی بەرامبەردا. رژێنە ئارەق زاكانی مرۆڤیش هەمان ئەو رۆڵەیان هەیە. پرۆفیسۆر "رۆلف كلاوز" زانای ئەڵمانی سەلماندی كە لەئارەقی جەستەی مرۆڤدا (مادەی راكێشەری سێكسی) هەیە. پێشینیان پێیان وایە دەسماڵێك كە ئارەقەی مەعشوقەی پێوە بێت، هێزی سێكسی زیاتر دەكات: هەروەها هەندێك لەگوندییەكان لەكاتی هەڵپەریندا دەسماڵێك دەخەنە ژێر هەنگڵیان بۆ ئەوەی بەئارەق تەڕ بێت، ئینجا دەیدەن بەو كچەی خۆشیان دەوێت و پێیان وایە ئەم كارە دەبێتە هۆی پەسەندكردنی پیاو و دروستبوونی پەیوەندی هاوسەرگیری. بۆنی ئەندامی سێكسی ژن لەهی پیاو زیاترە و لەكاتی وروژاندا چەند بەرامبەر دەبێت. هەندێك لەپیاوان حەزیان لەم بۆنەیە و هەروەها بۆنی تۆواوی پیاو كە كارتێكردنی جیاوازی هەیە، بەگشتی وروژانی ژنی بەدواوەیە.

چەند گیایەکی بۆنخۆش (بەهێزکەری هێزی سێکسی)

ناوی گوڵ: Saturej Hortensis

شێوازی ئامادەکردن: پالاوتن بەهەڵمی ئاو

شێوازی بەکارهێنان: نزیکەی 1٪ی گیای ئامازەپێکراو بۆ یەك کیلۆ گیراوە، نزیکەی 100 کیلۆ مادەی تەر.

سوودی ناوەکی: بەهێزکردنی هێزی سێکسی: دژە ئەسپاسم. دژەخەڵت، بەهێزکردنی کۆئەندامی هەرس و تواندنەوەی خواردنی قورس. وروژێنەری رژێنەکانی گورچیلە، خاوێن کەرەوە.

سوودی دەرەکی: برینی کۆن و سارێژنەبوو بەگیراوەی ئەم گیایە دەشۆنەوە.

کاریگەری رۆحی و دەروونی: ئەو کەسانەی لەبواری فیکری و جەستەییەوە ماندوون، بەخواردنەوەی گیراوەی گیای ناوبراو دێنەوە سەرخۆ.

بۆ فەرامۆشی کاتی و دروست نەبوونی تەرکیز و کەمبوونەوەی ئاستی زانیارییەکان لەمێشکدا، زۆر بەسوودە. ئەو کەسانەی کاری فیکری یاخود گوشاری دەروونیان زۆرە، پێویستە بەردەوام گیراوە ئەم گیایە بەکار بێنن.

سونبول

ناوە لاتینەکەی: Hyacinthus Orintalis

شێوازی ئامادەکردن: دڵۆپاندن لەناو کحۆلدا

ئەم گیایە گوڵەکەی بەکار دێت.

شێوازی بەکارهێنان: 2٪

گیای پێویست: بۆ یەک کیلۆ گیراوە نزیکەی 5000 کیلۆ گوڵی تەڕ و نوێ.

سوودی ناوەکی: بەهێزکردنی هێزی سێکس، بێهەستەکەر و لەناوبردنی میزاجی سارد لەژناندا.

سوودی دەرەکی: مەساجی جەستە بەم گیراوەیە هاندەری هێز و دژی خەمۆکییە.

کاریگەری رۆحی و دەروونی: گیراوەی ئەم گوڵە دەبێتە هۆی خەوتن و دروستبوونی خەیاڵی شیرین و حاڵەتێکی شاعیرانە بەمرۆڤ دەبەخشێت.

یاسەمەن

ناوە لاتینەکەی: Jasminum Officinale

شێوازی ئامادەکردن: دڵۆپاندن لەکحۆلدا

ئەم گیایە گوڵەکەی بەکار دێت.

شێوازی بەکارهێنان: 1٪ گیای پێویست بۆ ئامادەکردنی کیلۆیەک گیراوە نزیکەی 1000 کیلۆ گوڵی تەڕ و نوێیە.

سوودی ناوەکی: زیادکردنی شیری دایك. ئاسانكاری بۆ سووڕی مانگانە. ئاسانکاری بۆ سکپڕی. خاوێنکەرەوە. بێ خەوی و بێ مەیلی لەسێکسدا لەناو دەبات.

سوودی دەرەکی: بەمەساج لەڕێگەی ئەم گیراوەیە ژانی لەدایکبوون کەم دەبێتەوە. هێزی سێکسی پتەو دەکات. بۆ ژانی جۆراوجۆری ماسولکە و ئێسك و سەر بەسوودە. بۆنێکی باوە. دەبێتە هۆی کەمبوونەی خەمۆکی و هێزی دەمار لەمرۆڤدا بەهێزدەکات.

ناوی گوڵ: Elettria Cardamomum

شێوازی ئامادەکردن: پالاوتن بەهەڵمی ئاو

شێوازی بەکارهێنان: 5٪ لەم گیایە بۆ ئامادەکردنی کیلۆیەك گیراوە نزیکەی 20 کیلۆیە.

سوودی ناوەکی: بەهێزکردنی هێزی سێکس و هاتوچۆی خوێن. دنەدەری کۆئەندامی هەرس و داقورتاندنی خۆراك، گەرمکەرەوە. ئەو کەسانەی بەردەوام دەست و قاچیان سڕە، ئەم گیراوەیە بەکار بێنن.

سوودی دەرەکی: هێزبەخش و چالاککەر.

کاریگەریی دەروونی: بۆنی ئەم گیراوەیە، مرۆڤ شادومان دەکات.

ڕێحانە

ناوە لاتینەکەی: Ocimum Basilicum

شێوازی ئامادەکردن: پاڵاوتن بەهەڵمی ئاو

گەڵا و لقی ئەم گیایە بەکار دێت.

شێوازی بەکارهێنان: 8٪ ـ 5٪

گیای پێویست: بۆ ئامادەکردنی کیلۆیەک گیراوە، نزیکەی 500 تا 800 کیلۆ مادەی تەڕ پێویستە.

سوودی ناوەکی: گەرمکەرەوە، خورتکردنی گەدە، ئارامبەخش، دژە ئەسپاسم، ڕێکخەری سووڕی مانگانە، دژی کۆخە و ژانی سینگ. زیادکردنی ئارەقی جەستە، بەهێزکەرەوەی دەمار، خاوێنکەرەوەی ڕێخۆڵەکان. دژی گوشاری دەروونی، دژی خەمۆکی و بێ خەوی، دژی میگرێن و تا.

سوودی دەرەکی: هێزی سێکسی پتەو دەکات. بەکارهێنەری ئەم گیراوەیە ئاسانتر هەناسە دەدات.

هەستی بەرکەوتن و کارکردەکانی

پێستی مرۆڤ بەردەوام بەر هێز و شتگەلی جیاجیا دەکەوێت و لەڕێگەی وەرگری تایبەتەوە، مرۆڤ لەئاستی گەرمای دەوروبەر و گوشار و زبری و نەرمی شتەکان ئاگادار دەکاتەوە و وشیارمان دەکاتەوە لەدیارە زیانبەخشەکان خۆمان بەدوور بگرین و لەشتە باشەکان نزیک بینەوە. هەستی بەرکەوتن، لەکاتی پێویستدا جێگەی هەستی بینین دەگرێتەوە، بەڵام خۆی جێگرەوەی نییە، بەمانایەک هیچ کام

لەئەندامەکانی تر ناتوانن کاری ئەو بگرنە ئەستۆ. هەستیاربوونی پێست، جەستە بەدەرەوە دەبەستێتەوە و زانیاری دەوروبەر دەگەیەنێتە مێشك، هەر ئەم هەستیاربوونە وادەکات هەستەکانی تری جەستە کامڵ بن و دیاردەکان بناسرێن.

مناڵ لەگەڵ لەدایکبووندا، دەست بۆ شتەکانی دوروبەری دەبات و بەرە بەرە لەڕێگەی بەرکەوتنەوە دەیانناسێت. مەمکی دایك بەپێی ئاستی گەرمی و نەرمی و قەوارەو تامەکەی درك دەکات و بۆ نەهێشتنی غەریزەی برسێتی پەنای بۆ دەبات.

لەپێستی مرۆڤدا جگە لە رەگی موو، رژێنی چەوری، ئارەق و رەگی موو، ژمارەیەك ریشاڵی زۆر ناسکی دەماری هەستیش بڵاو بوونەتەوە. ئەم ریشاڵانە و وەرگرەکانیان لەئەستورایی پێستی زار و گەروو و لوت و کۆمیشدا بەدی دەکرێن. لەپێستی مرۆڤدا پێنج وەرگر هەن: (1) وەرگری ژان، (2) وەرگری بەرکەوتن، (3) وەرگری گوشار، (4) وەرگری گەرما، (5) وەرگری سەرما.

بەهۆی ئەوەی وەرگرەکانی هەست لەپێستدا بەیەك رێژە بڵاو نەبوونەتەوە، هەموو شوێنەکانی جەستە بەیەك رادە هەستیار نین. هەندێك ناوچە لەبەرامبەر هیچ جۆرە ورووژاندنێکدا هەستیار نین. هەندێکی تر تەنها هەست بەگەرما و سەرما دەکەن. هەندێك شوێن، وەك سەری پەنجەکان و زمان، بەبەراورد لەگەڵ سەرجەم ورووژێنەرە

پێستیەکان هەستیارن. پێستی لەش زۆرتر لەپێستی شوێنەکانی تر هەستیارە لەبەرامبەر گەرمادا و ....

گرنگی هەستی بەرکەوتن لە پەیوەندی هاوسەرگیریدا

لەپەیوەندی هاوسەرگیریدا دوایین قۆناغ بەهەستی پێنجەم واتە بەرکەوتن ئەنجامدەدرێت و لەم قۆناغەدا ئەم هەستە، لەهەموو هەستەکانی دیکە گرنگترە. هەستی بەرکەوتن دوو چەشنە چێژ دروستدەکات: یەکیان بەبەرکەوتن کە ناوەندەکەی سەری پەنجەکان و زمان و دەست و قاچە و ئەوی تریان بەرکەوتنە کە هەموو ئەندامەکانی جەستە مەیدانی چالاکیەکەیەتی. لێو خەسڵەتی یەکەم و چییەتی دووەمی هەیە. بەرکەوتن کە لەپەیوەندی سێکسیدا زۆر گرنگە لەقۆناغی یەکەمدا زۆر کردەوەی سادە و ئاسایی لەخۆوە دەگرێت وەك تەوقەکردن یان ماچکردنی دەست و هەروەك دەزانرێت هەر کام لەم جوڵانە کە پەیوەندی بەهەستی بەرکەوتن هەبێت، دەبێتە هۆی وروژانی سێکسی.

نەرم یان سەخت، ساف یان زبر، سارد یان گەرم هەر هەموویان لەهەستی بەرکەوتندا هەمان گرنگی و چیەتیان هەیە کە رەنگی قژ یان شکڵی زار لەمەڕ هەستی بینین و بۆن لەهەستی بۆنکردن و تۆنی دەنگ لەهەستی بیستندا هەیەتی.

نابێ لەبیرمان بچێت کە هەموو ناوچەکانی پێست وەك ناوچەکانی دواهەمین چێژ کار دەکەن. هەموو وروژانە پێستیەکان وەك بەرکەوتن و هەروەها جوڵەی جەستە سەرچاوەی وروژانە چێژبەخشەکانن. بەرکەوتنی پێستی لەگەڵ هاوبەشی سێکسیدا و هەستکردن بەگەرمای لەشی، بەشێکی گرنگە لەپەیوەندی عاشقانە.

پەیوەندی لەڕێگەی لێوەوە

پەیوەندی لەڕێگەی لێوەوە، بەشێکە لەیەکەمین هەنگاوەکان و لەڕواڵەتدا بریتیە لەبەرکەوتنی دەرەکی لێوەکان لەگەڵ ناوچە جۆراوجۆرەکانی جەستەی بەرامبەردا. وێڕای ئەوەی لێوەکان هیچ پەیوەندییەکان لەگەڵ ئەندامی سێکسیدا نییە و کاریان تەنها گەیاندنی خواردنە بۆ ناوەوە، لەگەڵ ئەمەشدا لەناو نەتەوە دێرینەکاندا گرنگی و بەهای سێکسی تایبەتی هەیە. لەم پەیوەندییەدا، هەستی بەرکەوتن، بۆنکردن و چێژتنیش شەریکن.

ڕۆڵی جلوبەرگ لەراکێشانی سێکسیدا

بێگومان پۆشاك یەکێکە لەهۆکارە گرنگەکانی وروژاندن و بەتایبەت، بەردەوام سەرنجی پیاوانی بۆ لای خۆی راکێشاوە.

فرۆید دەڵێت "ئەو شارستانیەتەی لەگەڵ خۆیدا پۆشینی جلوبەرگی بەدیاری هێنا، بوە هۆی وروژانی مەیلی سێکسی." لەڕاستیدا لەو

کاتــەوەی پۆشــینی جلوبــەرگ بــوو بــەباو، سەرچــاوەیەکی بــەهێز بــۆ گۆڕانکــاری و وروژانــدنی مەیلــە سێکســیەکانیش دروســت بــوو. رووت هێشتنەوەی هەندێك شوێن و رازاندنــەوەی چــەند ناوچــەیەکی تایبــەتی جەستە لەلایەن رەگەزی بەرامبەر، دەبێتە هۆی سەرنج راکێشانی زیــاتر و وروژانی زیاتری ئەوی تر.

زمانی جەستە

"قســەکردن" یــان پەیوەنــدی بەســتن لەگــەڵ کەســانی تــردا، تــەنها بە"قسەکردن" یــان بــەدەربڕینێکی تــر بەوشــە و دەربڕینــەوە ســنوردار نابێت. هەموو شوێنێکی جەستە دەتوانێ یارمەتیــدەر بێــت بــۆ ئــەوەی کەسێك مەبەستی خۆی بگەیــەنێت. بــارودۆخی ماســولکەکان، شــێوازی دەربــڕینی وشــەکان و حاڵــەتی دەســت و روخســار، کاریگــەریی لەســەر بەرامبەرەکەتان دادەنێت. ئەم جوڵانە ئەو پەیامە بەهێز دەکەن یــاخود رەتــی دەکەنــەوە کــە ئێــوە دەتانــەوێت بیگەیــەنن. هەنــدێکجار لەگــەڵ ئەوەی وشــەکان دروســت دەردەبــڕن، بــەڵام نــاتوانن مەبەســتی خۆتــان بەڕوونی بگەیەنن. پێویســتە لەشــوێنێکی تــردا لەهۆکارەکــەی بگــەڕێن: یــان ئــەوەتا ئــاوازی دەنــگ، جوڵــەی جەســتە و حاڵــەتی روخســارتان، دڵنیاکەرەوە نییە یان لەگەڵ گوتــاری ئێــوەدا هاوئاهــەنگ نییــە. زمــانی جەستە، زمانێکە کە خۆبەخۆ لەگەڵ هەستەکانتاندا دەخرێتە روو.

زۆربەی ژنان لەوە شارەزان چۆن وتەی خۆیان بەپێکەنینێکی پڕ لەخۆشەویستی برازێننەوە یان لەئەنجامی خۆدوورگرتن لەشەرمێکی بێ بنەما لەگەڵ ناسکیەکی شاراوەدا لەهەڵسوکەوتیان، یان بەوشەی نەرم و دووپاتەبوو یان بەدەربڕینی وشەی سەرنج راکێش، کاریگەریی لەسەر گیان و رۆحی هاوسەرەکەیان دابنێن. ئەو حاڵەتە جیاوازانەی لەباسەکەماندا، پەیوەندییان بەزمانی جەستەوە هەیە، بەمجۆرەن:

1) شێوازی دانیشتن و وەستان: یەکەم خاڵ کە پێویستە سەرنجی پێ بدرێت، شێوازی وەستان و دانیشتنە. بارودۆخی سەقامگیربوونتان دەربڕی پەیامێکی تایبەتە. لەکاتی وەستاندا سەرنج بدەنە خۆتان، ئایا قیت دەوەستن یان خواروخێچ؟ پشتتان کۆم دەکەن؟ کە بەگشتی مرۆڤ لەکاتی بێزاری و نیگەرانیدا بەمجۆرە دەوەستێت. شانەکانتان دێننە خوار و جەستەتان شلە؟ ئەی لەکاتی دانیشتندا چی دەکەن؟ ئایا هاوسەنگیتان هەیە یان لەسەر قاچێك و لەسەر سمت دانیشتوون؟ لەکاتی ناشیاودا مەحاڵە کارتێکەر بن. سەرنج بدەنە شێوازی هاتنە ژوورەوەتان. ئایا بێدەنگ دێنە ژوورەوە، بەشێوەیەك کە هیچکەسێ هەست پێنەکات؟ یان هەرا و دەنگە دەنگتان هەموو شتێ ئاگادار دەکاتەوە؟ ئایا توند و تۆڵ دێنە ژوورەوە لەکاتێکدا سەرتان بەرز کردۆتەوە و پشتتان قیتە؟ یان لەکاتێکدا سەرتان بۆ لایەك شۆڕ کردۆتەوە؟

2) نزیکی و دووربوون: ئێمە هەموومان دەتوانین لەمەودایەکی بینراودا لەنێوان خۆمان و هاوسەرەکەمان، کاریگەریی پۆزەتیڤ لەسەر یەك دابنێین. لەبارودۆخی تایبەتدا، ئەگەر مەودای ئێوە لەهاوسەرەکەتان زۆر دوور بێت، ئەو وا هەستدەکات دەستی پێتان ناگات و هەروەها ئێوەش هەستدەکەن کە ناتوانن کاریگەرییەکی باشتان هەبێت لەسەری. لەلایەکی ترەوە ئەگەر ئەم مەودایە زۆر کەم بێت، هەمیسان هەست بەدۆخێکی گونجاو ناکەن. ئەی چ مەودایەك گونجاوە؟ لەبیرتان نەچێت کە مەودای گونجاو لەزەمەن و شوێنی جیاوازدا دەگۆڕدرێت.

3) چاوەکان: ئەگەر دەڵێین چاوەکان "دەروازەیەك بەرەو ڕۆح" دەکەنەوە، مەبەست هێزی کارتێکەری و سەرنج ڕاکێشانیانە. ئەگەر کەسێك ڕاستەوخۆ لێمان نەڕوانێت یان لەنیگایدا هەست بەپەرچەکردارێك نەکەین، ڕێك لەوە دەچێت لەشەودا چاویلکەیەکی ڕەش و تاریکمان کردبێتە چاو. لەڕاستیدا هەست بەبێزاری و تووڕەبوون دەکەین. ئێمە بەردەوام، بەشێوەیەکی ناخودئاگا بەدوای پەرچەکردارێکدا دەگەڕێین. بارودۆخی چاوەکان بەردەوام نیشانەی ئەوەیە کە ئایا بەردەنگی ئێمە گوێ لەقسەکانمان دەگرێت یان نە، ئایا کەوتۆتە ژێر کاریگەرییەوە یان گوێ پێنادات، لەنیگامان ڕاماوە یان لەدەستی رادەکات. بەپێچەوانەوە ئەگەر کەسێك لەچاوەکانتان بڕوانێت و بێپەروا سەیرتان بکات دیسانیش هەست بەبێزاری دەکەن. حاڵەتێکی

گونجاو هەیە لەنێوان ئەم دوو نیگایەدا. لەوانەیە نیگای ئێوە، ساردوسڕ، عاشقانە، دوژمنكارانە یان ترسێنەر بێت. ئەگەر نیگاتان لەكەسێك وەرسوڕێنن و چیتر سەیری نەكەن، لەوانەیە بتانەوێت پێی بفامێنن كە لێی بێزارن.

دەرمان و خۆراكەكان

دەرمانە جۆراوجۆرەكان ناسراوترین شێوازن كە هەر لەدێرزەمانەوە بەمەبەستی وروژانی سێكسی بەكار دێن. بەكارهێنانیان لەڕێگەی زارو كارتێكردنیان پەیوەندی بەو ئەلكالۆئیدە جۆراوجۆرانەوە هەیە كە بەكار هاتوون. ئەلكالوئیدەكان لەڕێگەی گورچیلەوە دور دەخرێنەوە و كونی میزكردن دەوروژێنن. لەئەنجامی پڕخوێنی كونی میزكردندا، هەستی تەڕبوونی میزڵدان و دەردانی میز و هەروەها هەستی خورانی كونەكان، كە تا ڕادەیەك لەوروژانی سێكسی دەچێت، بەسەر نەخۆشدا زاڵدەبێت. ئەگەر ئەندازەی بەكارهێنانی ئەم مەوادانە لەڕادە بەدەر بێت، بەگشتی گورچیلە و سپڵ ژەهراوی دەكات. هەندێك لەدەرمانە وروژێنەرەكان بریتین لە: ئەكلیلی كێوی، زەعفەران، نەعنا، بادامی شیرین، نارگیل، بیبار و ... گەڵای ئەم گیا دەرمانییانە بەدێم كراوی یان بەوشكی لەگەڵ خواردندا بەكار دەبرێت. كاریگەریی ئەم گیایانە زیاتر ئیشتیا دەكاتەوە و ناوەندەكانی هەناسە دەوروژێنێت و دڵ بەهێزتر دەكات، هەروەها بۆنی هەندێك لەوان وروژێنەرە. هەندێكجار

گیراوه یاخود رۆنی ئەو گیایانە لەئەندامی سێکسی ژن دەدرێت و لەئەنجامدا رەگی ئەندامەکان دەکرێنەوە، هەروەها پرخوێنی لێدەکەوێتەوە و هەندێکجاریش پێست تونێکڵ هەڵدەدات. کانتارید و گیراوەی بیباری رەشیش لەمبارەوە ناوبانگیان هەیە. شێوازی بەکارهێنانی خۆراکیش لەئاستی کارتێکەرییاندا رۆڵی هەیە. ئەو خواردنەی لەژینگەیەکی کراوە، لەژێر تیشکی خۆرەتاودا و لەگەڵ مۆسیقایەکی نەرم دەخورێت، بێگومان کاریگەرییەکی باشتری دەبێت و زووتر هەرس دەبێت. جوانی و دۆخی رواڵەتی خۆراك لەمۆراڵدا کاریگەریی هەیە. لەوانەیە هەندێك خۆراك ئیشتای مرۆڤ زیاتر بکات و هەندێك خواردنیش دڵ تێکەڵ بکات.

لەناو گیایەکانیشدا، چەوەندەر بەهۆی بوونی فسفۆر و ڤیتامین (ب) هێزی شەهوەت و گەنجێتی زیاتر دەکات.

رەفتاری سەرنج راکێشی ژن لەناو ماڵدا

دەستەواژەی "دڵرفێنی" هەستێکە بەهێزترە لەدەستەواژەی "دلگر"، "میهرەبان" و "خۆش ئەدا". لەکاتێکدا هەموو ئەم مانایانە لەخۆوە دەگرێت و دەتوانین بڵێین دڵرفێنی رۆحی جوانییە.

دەیڤید هیوم، پێی وایە دڵرفێنی تایبەتە بەمرۆڤ و وەك خەسڵەتێکی جوان، نەجیب و سەرچاوەگرتوو لەجەستە و رۆح تەعبیری لێدەکات. چەمکی "دڵرفێن" دەتوانین بۆ بوونەوەرەکانی تریش وەك گیا و

شتەکانی تر بەکار بێنین، وەك لقەکانی شۆڕەبی کە حاڵەتێکی وەك تەسلیمبوون و ڕەزاسووکی دەگەیەنێت. بەوتەی ڕوسکین: "ئەگەر نەتانتوانی کچێکی جوان بەختەوەر بکەن، نابێ چاوەڕوانی ئەوەتان لێی بێت دڵڕفێن بێت".

گرنگتر لەوانە ئەوەیە جوڵەی دڵڕفێن، ئۆگری نیشان دەدات و دەتوانێ دەربڕی ویست و نیشانەی خۆشەویستی و ڕێزگرتن بێت. پێکەنینیش دەتوانێ دڵڕفێن بێت. جوڵەی هاوسەنگی ئەندامەکانی جەستە (سەما)ش بەتایبەتی دڵڕفێنن.

دەتوانین دڵڕفێنی بە (جوانتر لەجوانی) بدەینە قەڵەم. لەوانەیە دڵڕفێنی لەکەسانی ناشیریندا زێدەتر جێگەی پەسند بێت و سەرنج ڕاکێشتر بێت، چونکە دڵڕفێنی لەکەسانی ناشیریندا، بەتەنهایی خۆی دەنوێنێت و هیچ جوڵەیەکی تری لەگەڵدا نییە.

ئەوەی مەیلی سێکسی دەئەفرێنێت بەردەوام لەکەسانی جۆراوجۆردا یەکسان نییە، ئەگەر سەلیقەی شەخسی، لەگەڵ سەلیقەی خەڵکیدا هاوئاهەنگ نەبێت، ناتوانین بڵێین ئەوا ئەو کەسە نەخۆش و ناتەندروستە. جوانی لەکەسانی جۆراوجۆردا، لەناو نەتەوە و گەلاندا، خوێندنەوەی جیاوازی بۆ دەکرێت. هەندێك کەس تەنانەت جوانی ڕوخسار بەلایانەوە گرنگ نییە و زۆر جار لەڕوانگەی ناوهاوسەنگەوە لەجوانی دەڕوانن.

ئەودیوی شەوی یەکەمی زەماوەند

دڕانی پەردەی کچێنی، لەڕاستیدا نمونەی دەرەکی رەوتێکی زۆر ئاڵۆزە کە پێویستە وەك سەرەتای "ژنێتی" و کۆتایی "کچێنی" ناوی بەرین.

تازەبووك بەپێی سروشتی خۆی، لەیەکەمین جوتبوون دەترسێت، هۆکارەکەی ژانی جەستەیی نییە و ئەگەر ئارامی و دوورەپەرێزی و ئۆقرەیی پیاوی لەگەڵدا بێت، زۆر کەمتر دەبێت. بەگشتی خودی کچیش نازانێت هۆکاری ئەم ترس و تۆبزییە لەکوێدایە؟ لەڕاستیدا تازە بووك لەم قۆناغەدا رووبەڕووی جۆرێك "شەرم"یش دەبێتەوە. پێویستە لەشوێنێکی تر بەدوای هەموو ئەم هۆکارانەدا بگەڕێین.

بەهۆی ئەوەی ژن لەم قۆناغەدا دەکەوێتە ناو ژیانی هاوسەرێتیەوە، گۆڕانکارییەکی گرنگ لەبەرامبەر خۆیدا دەبینێت و بیر لەژیانی ئایندە و بەرپرسیارێتیەکان و مەترسییەکانی دەکاتەوە و لێیان دەسڵەمێتەوە. ئەم هەموو ترسانە، لێیان بەئاگا بێت و چ نا، جێگەی تێبینی و سەرنجن. ئەوە ئەرکی مێردە کە لەم ترسە جەوهەرییەی ژن بگات و بەردەوام لەبیری بێت. باشترین دەرفەت بۆ سەرنج راکێشانی ژن هەر ئەم قۆناغە کورتەیە.

هەر لەکۆنەوە وتراوە کە نابێت شەوی یەکەمی زەماوەند زۆرەملێ بێت، تەنانەت نابێت لەدڕاندنی پەردەی کچێنیدا تۆبزی بەکار بێت، بەڵکو پێویستە ئەم کردەوەیە دەرئەنجام و پەراوێزی لاواندنەوەیەکی

ئارام و دەستبازییەکی زیندوو بێت و پیاو پێویستە هێدی هێدی بووك ئامادە بکات و مەیلی ژن بوروژێنێت نەك پەلە بکات و زۆر بەکار بێنێت و تەنها هەستی خۆی دابمرکێنێت. ئەگەر ئاوا بێت تەنها جەستەی ژنی پاوانکردوە و نەیتوانیوە دەست بەسەر رۆحیدا بگرێت. بۆیە پیاو لەیەکەمین شەوی جوتبووندا پێویستە هەموو ئامادەکارییەکی کردبێت و بەوپەڕی نەرمی و ناسکی بجولێتەوە و بزانێت بچوکترین هەڵە، وەها جارِز و ماندووی دەکات کە بەئاسانی سارێژ نابێت و هەندێکجار تا کۆتایی ژیانی هاوسەرەکەی ئازاری دەدات. لەڕوانگەی دەروونناسییەوە ئەم ژانە رۆحییانە دەبنە هۆی دەرکەوتنی هەزاران ئاڵۆزی فیکری، غەم و خەفەتی دژوار کە دەرمانکردنیان زۆر دژوارە چونکە سەرچاوە و هۆکارە سەرەکییەکانیان نەناسراو دەمێنێتەوە. لەڕاستیدا هۆکاری میزاجی ساردی زۆربەی ئەو ژنانەی چێژ لەسێکس وەرناگرن، دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی کە لەشەوی یەکەمی جوتبووندا ئازاریان بینیوە و ژانی رۆحیان چێشتوە و ئەم ئازارانە لەناخی شاراوەیاندا دەمێنێتەوە و دواجار ئاڵۆزی جەستەیی و دەروونی لەگەڵ خۆیدا دێنێت.

زۆر نەخۆشی تر وەك خەیاڵ پەرێشانی و نەخۆشی دەماری بەگشتی لەئەنجامی ئەم روداوە بەڕواڵەت بچوکانەی یەکەم شەوی زەماوەندا دروست دەبن و هەندێکجار ئەم خەسارە رۆحییانە بەئەندازەیەك ئاڵۆز و دژوار دەبن کە دەروونناسێ پێویستە کاتێکی زۆر تەرخان بکات بۆ ئەوەی بتوانێت پاش بەدەستهێنانی متمانە و دڵنیایی نەخۆش، کرۆکی

سەرەکی ئەم ئالۆزییانە بدۆزێتەوە. بۆیە دیسان دووپاتی دەکەمەوە نابێت لەلالانەوە و میهرەبانی و لەبەرچاوگرتنی بارودۆخی تازەبووك بەتایبەت لەشەوی یەکەمدا بەهیچ شێوەیەك درێغی بکەن.

هیچ کچێك خۆ بەخۆ پیاو بەئازاد نازانێت بۆ ئەوەی هەر چی ویستی بیکات و ئەگەر شەرم و حەیای بووك یان هەر هۆکارێکی تری نەناسراو دەبنە ئاستەنگ بۆ ئەوەی بەمەیلی خۆی تەسلیم بێت، پێویستە شەوێك یان تەنانەت چەندین شەو، جوتبوون دوابخرێت تاکوو بووك خوو بەبەرکەوتنی جەستە بگرێت و بەئاسودەییەوە حەز و ویستی پەیوەندیی سێکسی لا دروست بێت.

تەمەنی مرۆڤ هێندە کورت نییە تاکوو ئەم هەموو پەلەیەی تیا بکرێت و بەتایبەت لەم قۆناغەدا، سەبر و تەحەمول و ئۆقرەگرتن دەتگەیەنێتە سەرکەوتن و بەختەوەری. لێرەدا پێویستە ئاماژە بەوەش بکەین کە ئەگەر زاوا بەهۆی متمانە نەکردن بەخود و لاوازی لەرەفتاردا، بیەوێت بەهەر شێوازێك بووە کردەوەکە ئەنجامبدات، ئەوا ناگاتە ئەنجام و پێویستە پێداگری لەمبارەوە زۆر ئارام و نەرم بێت. ئەگەر ژن ئامادە و حەزی بەتەسلیمبوون بێت، بێگومان دەیەوێت بەسەریدا زاڵبن، بەڵام لەنێوان فەتحی عاشقانە و داگیرکردنی هۆڤانەدا جیاوازییەکی زۆر هەیە.

بەگشتی لەیەکەمین هەفتەکانی زەماوەنددا نابێ پێداگری بکرێت لەسەر جوتبوون، جگە لەوەی بووك خۆی مەیلی هەبێت. ئەگەر پیاو

کەموکورتییەکی لەجەستەی ژندا بەدیکرد، نابێ هەرگیز ئاشکرای بکات یان سەرسوڕمانی خۆی نیشان بدات، بۆ ئەوەی ژن خەمبار نەبێت و وەك سوکایەتی پێکردن سەیری نەکات.

زەمینەی گونجاو بۆ جوتبوون

پەیوەندی سێکسی و جوتبوون پێویستە بەفیکرێکی ئارام و ئاسودەوە ئەنجام بدرێت. ئاڵۆزی فیکری، ترس و شەرم، مێشکی ژن و مێرد بەخۆیەوە خەریك دەکات و ئەڵقەی هەستەکان دەپچڕێنێت، هەروەها هەر دوو لایەن تووشی خەمۆکی و دڵڕەنجان دەکات و دواجار چێژوەرگرتنی کامڵ مەحاڵ دەبێت. بۆیە لەکاتی جوتبووندا پێویستە تەرکیزی مرۆڤ بڵاو نەبێت بۆ ئەوەی هەر دوو لا بتوانن ویست و حەزی خۆیان ئاراستەی چێژوەرگرتن بکەن. گومان لەوەدا نییە، جارجارە هەندێ دیاردەی باش و خراپ دەبنە هۆی بەلاڕێدابردنی سەرنجی مرۆڤ، بەڵام ئەگەر خولیا و هێزی راکێشەر هەبێت سەرجەم کۆسپەکان هەموار دەبن و کردار و پەرچەکرداری ژن و پیاو هەرکامیان کاریگەریی لەسەر ئەوی تر دەبێت و بەتەرکیز و وردبینی، باروددۆخی جەستەیی گونجاو دەرەخسێت و سەرەنجام هەردوو لا هاوکات دەگەنە ئۆرگازم.

ژن لەکاتێکدا پێویستە چالاکی سێکسی هەبێت کە زیاتر وروژابێت. بۆ نمونە ئەگەر لەهەندێك رۆژی تایبەت لەسووڕی مانگانەدا مەیلی سێکسی زۆر دەبێت، لەو رۆژانەدا هاوسەرەکەی بانگ بکات بۆ

جوتبــوون و پاشــانیش، بەئەنــدازەی پێویســت پشــوو بــدات. ئەگــەر لەگەرمەی پەیوەندی سێکسـی نێـوان ژن و پیـاودا، دڵڕەنجـان هـەبێت، بێگومـان، جوتبـوون کامـەرانی بـەدواوە نابێـت و دواجـار ژن و پیـاو پێویستە لەزەمەن و شـوێنێکی گونجـاو کـە بچـوکترین کێشـەی کاتیـان نییە، کردەوەی سێکس ئەنجام بدەن.

گرنگترین زەمەن بۆ جوتبوون بەلای زۆربەی خەڵکـەوە، ئـەو کاتەیـە کە خواردن لەگەدەدا هـەرس بـووە. لـەکاتی تێـری و پڕبـوونی گـەدەدا بـاش نییـە ئەگـەر کـردەوەی سـێکس ئـەنجام بـدرێت چـونکە دەبێتـە کۆسپ لەبـەردەم هەرسـکردنی خواردنـدا. لـەوەها حاڵەتێکدا لانیکـەم، پێویستە بەر لەکردەوەکە، هەندێك بجوڵێیتـەوە تـا خواردنەکـە خێراتـر هەرس بێت و پاش جوتبوونیش باشتر وایە پشوو بـدرێت. بەبرسـێتی و گەدەی بەتاڵیشەوە جوتبوون گونجاو نییە و تەنانەت زیانی زیاترە لـەو کاتەی مرۆڤ تێرە.

جوتبوون ئەو کاتە ئاسایی و گونجاوە کە خولیا و ویسـتی جوتبـوون گەیشـتبێتە لوتکـە، نـەك ئـەوەی پیـاو بـەبینینی ژن یـان بیرکردنـەوە لــەجوتبوون یــان هەســت بــەخورانی ئەنــدامی نێرینــەی ورووژابێــت. جوتبوونی دروست و سروشـتی، تەندروسـتی و هێـزی جەسـتە خـورتتر دەکـات. لەژینگەیـەکی زۆر گەرمـدا جوتبـوون گونجـاو نییـە، هـەروەها ئەگـەر مـرۆڤ هەسـت بەگـەرما یـان سـەرمایەکی دژوار بکـات، پێویسـتە خـۆی لـەجوتبوون دوورەپـەرێز بگرێـت. باشـترین زەمـەن و حاڵـەتی

جوتبوون بۆ کەسێکی میانەڕەو، ئەو کاتەیە کە بەئەزموون تێگەیشتوە لەو بارودۆخەدا هەست بەسووکی و ئارامی دەکات. پێویستە لەو بارودۆخە بگات و سوودی پێویستی لێ ببینێت. هەندێك کەس وتویانە بۆ دەستەبەرکردنی هەستێکی باشتر لەجوتبوون پێویستە ژن و پیاو دەمەوئێوارە یان شەو کردەوەی جوتبوون ئەنجام بدەن و بەرەبەیانیانیش لەکاتێکدا ژن خەواڵوە، ئەم کردەوەیە ئەنجامبدرێت و ئەم بەرنامەیە بەردەوام پەیڕەوی لێ بکرێت.

سوود و زیانەکانی جوتبوون

ئیبنی سینا بەمجۆرە باس لەقازانجەکانی جوتبوون دەکات "جوبتوون دەبێتە هۆی درێژبوونی ئەندامی نێرینە و بەهێزتری دەکات. وازهێنان لەجوتبوون دەبێتە هۆی بچوکبونەوەی قەوارەی ئەندامی نێرینە و دەیڕاکێنێت" جەستە لەئەنجامی جوتبووندا ئامادەی نەشونما دەبێت. جوتبوونی دروست لەوە دەچێت جەستە بۆ قەرەبووکردنەوەی مادەیەکی زەوتکراوی، کەوتبێتە جموجوڵ و بەسەختی چالاکی ئەنجام بدات، ئەم چالاکیە کاریگەرییەکی بەهێز لەسەر جەستە دادەنێت و دەبێتە هۆی نەشونما کردنی جەستە. جوتبوون، گومان و خەیاڵی زاڵبوو بەسەر مرۆڤدا لەناو دەبات و ورە و جەسارەتی پێدەبەخشێت. رك و کین دەنیشێنێتەوە و ویقاری پێدەبەخشێت، ئیشتیا دەکاتەوە و دواجار زۆربەی ئازارەکان لەناو دەبات.

جوتبوون لەوانەیە هەندێك زیانیشی بەدواوە بێت.

ئەو کەسەی لەجوتبووندا زێدەرەوی بکات، سکی وێکدێت و لەوانەیە قولێنج بگرێت و توشی خەمۆکی و پەشۆکان بێت، هەروەها هێدی هێدی بێتوانا و جارز دەبێت. ئەو کەسانەی لەکاتی جوتبووندا دەلەرزێن یان کزەیان دێت یا هەست دەکەن پشوویان سوار دەبێت یان دڵیان توند لێدەدات یا چاویان قووڵ دەبێتەوە یا ئیشتایان نامێنێت، باشترە وایە خۆیان لەجوتبوون بەدوور بگرن. ئەو کەسەی هێزی جەستەیی لاواز بێت، نابێ کردەوەی جوتبوون زۆر ئەنجام بدات. جوتبوون لەگەڵ ژنانی سۆزانیدا زۆر زیانبەخشە. پاش ماندووبون لەوەرزش یان هەر کارێکی تری تاقەت پڕوکێن، هەروەها لەکاتێکدا کە مرۆڤ رووبەڕووی پەرچەکرداری عەسەبی یاخود دەروونی بۆتەوە نابێ کردەوەی جوتبوون ئەنجام بدرێت.

پەرچەکردارە سێکسیەکان

پەرچەکردارە سێکسیەکان بەسەرجەم ئەو گۆڕانکارییە فیزیۆلۆژییانە دەوترێت کە لەمیانەی کردەوەیەکی سێکسی لەجەستەدا دروست دەبن. ئەم گۆڕانکارییانە چوار قۆناغی دیاریکراوی خوارەوەیان هەیە کە لەئەنجامدا سووڕی وەڵامی سێکسی پێکدێنن:

1 ـ وروژان یان هاندان: هاندەر بەگوێرەی پێناسە بابەتییەکەی، حاڵەتێکی شیمانەبۆکراوە لەبوونەوەرێکی زیندوودا کە کارکردەکەی نیشاندەری هەڵبژاردن و رەفتارەکانیەتی بۆ گەیشتن بەئامانج و بەگوێرەی پێناسەی زەینی، بەشێوەی خولیا یاخود ویست ئەزموون دەکرێت. هاندەر لەبناغەوە، بە سەرجەم ئەو شتانە دەوترێت کە مرۆڤ دەخەنە جموجوڵ. ویستی سێکسی هاندەرێکی ئاڵۆزە. بنەماکەی شۆفێرێکی سێکسی جەوهەرییە. شۆفێرێکی ژینگەیی کە تا رادەیەک لەلایەن هۆرمەنگەلی تایبەتەوە کۆنترۆڵ دەکرێت، جگە لەمانە، دەربڕینی ویستی سێکسی تا رادەیەکی زۆر لەژێر کاریگەریی شۆفێرە پەروەردەکراوەکان دایە کە پەیوەندی بەکەلتوری تایبەت و ئەزموونی نەشونوماوە هەیە. بۆیە لەوانەیە شۆفێری سەرەکی، کە ئێمە وەک شۆفێری سێکسی ناوی لێدەبەین، خۆی بەشێوەی جۆراوجۆر نیشان بدات.

2 ـــ وروژانی بەردەوام و یەکدەست: ئەم قۆناغە لەئەنجامی وروژاندنی دەروونناسی (خەیاڵ یان بوونی شتێکی خۆشەویست) یان وروژاندنی فیزیۆلۆژی (دەستبازی یان ماچکردن) یاخود تێکەڵیەک لەهەردووکیان دروست بێت. ئەم قۆناغە بەهەستی زەینی لەچێژی سێکس و گۆڕانکارییە فیزیۆلۆژییەکان دەردەکەوێت.

3 ـ لوتکەی چێژوەرگرتنی سێکس یان ئۆرگازم: ئەم قۆناغە بریتیـە لەلوتکەی چێژوەرگرتن لەورووژاندنی سێکسـی، لەگـەڵ نـەمانی نـاکۆکی سێکسی و وێکهاتنی هاوکاتی ماسولکەکان و کۆئەندامی زاوزێ.

4 ـ دامرکـان: ئـەم قۆناغـە بەچارەسـەربوونی میـزگیران لەئەنـدامی سێکسـیدا دەسـت پێـدەکات کـە لەئەنجامـدا جەسـتە دەگەڕێتـەوە بـۆ حاڵەتی پێشووی. ئەگەر ئۆرگازم روویدابێت، قۆناغی نـەمانی میـزگیران خێراترە و ئەگەریش رووی نەدابێت، لەوانەیە قۆناغی دامرکـان نزیکـەی 2 تا 6 کاتژمێر بخایەنێت و وروژان و بێـزاری بـەدواوە بێـت. دامرکـانی پـاش ئۆرگـازم بەهەسـتێکی زەیـنی خـۆش، بـەئارامی، رووخۆشـی و گوشادبوونی ماسولکەکان دروسـت دەبێـت. دوابـەدوای دامرکـان، پیـاو قۆناغێکی نەوروژان تێپـەڕ دەکـات کـە لەوانەیـە چـەند چرکە تـا چـەند کاتژمێر بخایەنێت. لەماوەی ئـەم قۆناغـەدا، پیـاو توانـای ئۆرگـازمێکی تری نییە. لەژندا ئەم قۆناغە نییـە و دەتوانێـت بـەدوای یەکدا چـەندین ئۆرگـازمی هـەبێت. لەسـوڕی وەڵامـی سێکسـیدا، جیـاوازی تاکەکەسـی زۆرن و بەگشـتی ژنـان ئـەم سـووڕە درەنگـتر لـەپیاوان تـەی دەکـەن. لەزۆربەی ژناندا ئەم سـووڕە نزیکـەی دە تـا بیسـت چـرکە دەخایـەنێت لەکاتێکـدا زۆربـەی پیاوەکـان لـەماوەی دوو تـا چـوار چـرکە تێپـەڕی دەکەن. بۆیە باشتر وایە هەر دوو لا، بەدوای ئەو شێوازانەدا بگەڕێن کـە

ژن بەر لەپیاو بگاتە ئۆرگازم. لەهەر قۆناغێکی سووڕی وەڵامی سێکسیدا هەندێك گۆڕانکاری بەرچاو لەدەزگا جیاوازەکانی جەستەدا دروست دەبێت و ئەم گۆڕانکارییانە بەتایبەت لەئەندامی سێکسیدا بەرچاوترن کە لێرەدا بەجیا باسیان لێوە دەکەین:

گۆڕانکاری لەئەندامە جیاوازەکانی جەستەدا

گۆڕانكاری ئەندامە جیاوازەكانی جەستەی ژن لەقۆناغەكانی پەرچەكرداری سێكسیدا

1 ـ پێست

(1) وروژان: یـــەكێك لەپەرچـــەكردارە سێكســـیەكان، پڕخـــوێنی دەمارەكانی ناو پێستی ناوچە جیاجیاكانی جەستەیە كە بە "وروژانـی سێكسی" ناوزەد كراوە. وروژانـی سێكسـی سـەرەتا لـەكۆتایی قۆنـاغی وروژاندن یاخود سەرەتای قۆناغی هانـدانی سێكسـی، لەپێسـتی بەشـی سـەرەوەی سـكدا دەردەكـەوێت. ئینجـا بەلـەز لەسـەرووی مەمكـەكان بـەدی دەكرێـت و پاشـان لەسـەر دیـواری قەفـەزی سـینگ تەشـەنە دەستێنێت. لەقۆناغـەكانی تـردا، بەشـی لاوەكـی و نـاوەكی مـەمك و دواجار، لەگەڵ ئۆرگازمـدا، لەبەشـەكانی تـری مەمكدا بـەدی دەكرێـت. لەگەڵ بەرزبونەوەی پەرچدانەوەی سێكسی لەوانەیە وروژانـی سێكسـی لەبەشی سەرووی سك، شان و تەنانەت لەچینی ئەژنۆش دەردەكـەوێت. لەگەڵ نزیكبونەوەی ئۆرگازمدا، ئـەم خەسـارە سورێژەئاسـایە لەوانەیـە لەبەشی ناوەوە و دەرەوەی ران، مـل و پشـتدا دروسـت بێـت. وروژانـی سێكسی لەگـەڵ رادە و توانـای ئـەزموونی ئۆرگـازم پـەرە دەسـتێنێت. نزیكەی 75٪ی ژنان، لەهەنـدێك حاڵەتـدا، وروژانـی سێكسـی لـەخۆیان نیشـاندەدەن. وروژانـی سێكسـی بەپێچـەوانەی دەركـەوتنی خـۆی،

لەناوچە جیاوازەکانی جەستە ون دەبێت، واتە نادیاربوونیان لەناوچەی سینگ، مەمك، گەردن و روخسار سست تر بەدی دێت.

(2) پەرچەکرداری عەرەق کردن: زۆربەی ژنان لەمیانەی نەهێشتنی ناکۆکی سێکسیدا هەست بەگەرمای دژوار دەکەن. لەناوچوونی وروژانی سێکسی، هاوکاتە لەگەڵ عەرەق کردنی زۆر لەجەستەدا. پەرچەکرداری عەرەقکردنی دەرەوەی ئیرادە لەوانەیە لەقۆناغی دامرکاندا بەدی بکرێت بێ ئەوەی پەیوەندی بەئاستی چالاکی سێکسی ژنەوە بێت. پەردەی ناسك و درەخشانی عەرەق لەوانەیە لەپشت، ران و بەشی سەرەوەی قەفەزی سینگ، پاش دەرکەوتنی ژن لەقۆناغی ئۆرگازم و سەرنجی وشیارانەی بۆ دەروبەری، دروست بێت. عەرەق لەوانەیە لەناوچەی ژێر هەنگڵ دروست بێت و هەموو جەستە دابگرێت. هەندێك ژن، لەپی دەست و قاچیان دەبێتە ناوەندی سەرەکی عەرەق کردن. هەروەها عەرەق کردن لەوانەیە لەسەر ناوچەوان و سەرو لێوی ئەو ژنانەش دەرکەوێت کە پاش قۆناغی ئۆرگازم روخساریان رەنگ دەگۆرێت و بلۆق دەکات. ئاستی بڵاوبونەوەی عەرەق لەجەستەدا پەیوەندی بەدەرفەتی بوونە هەڵم یاخود وەرگرتنی لەلایەن جلەوە هەیە. رادەی ئەو پەرچەکردارەش لەئەگەری رووداندا گونجاوە لەگەڵ رادەی ئەزموونی ئۆرگازم. ئەگەر پەرچدانەوەی سێکسی نەگەیشتبێتە ئاستی ئۆرگازم، پەرچەکرداری بڵاوبوونەوەی عەرەق لەوانەیە لەقۆناغی دامرکاندا دەربکەوێت. ئەگەر وروژانی سێکسی لەقۆناغی پاش وروژاندا

دەربکەوێت و ژن نەگەیشتبێتە ئۆرگازم، ئەوا ورووژان خێرا لەناو دەچێت و بێ پەرچەکرداری عەرەق کردنی جەستە، جگە لە عەرەقی لەپی دەست و قاچ، دادەمرکێتەوە. پێویستە ئەوەش بزانین کە پەرچەکرداری فیزیۆلۆژی لەمەڕ پەرەسەندنی پەرچدانەوەی سێکسی بەردەوام نەگۆڕ و یەکسان نییە.

2 ـ ماسولکەکان

وێکهاتنی ماسولکەکان لەکۆتاییەکانی قۆناغی ورووژاندا ئاشکرا دەبێت و چییەتی بڵاوبونەوە و ناوەڕۆکی تایبەتی هەیە. بەگشتی وێکهاتنی ماسولکەکان بێ ویستی مرۆڤ و بەشێوەیەکی ڕێك و پێك بەدی دێت. بەڵام زۆرجاریش بەپێی بارودۆخی جوتبوون، چییەتی ئیرادی هەیە. بۆ نمونە وێکهاتنی ماسولکەکانی دەست و قاچی ژنان، لەکۆتاییەکانی قۆناغی پاش ورووژان یاخود لەگەڵ ئۆرگازمدا دروست دەبێت.

3 ـ دڵ و دەمار

لێدانی دڵ لەکۆتاییەکانی قۆناغی پاش ورووژان و ئۆرگازمدا بەشێوەیەکی بەرچاو پەرە دەستێنێت و دەگاتە نزیکەی 120 تا 180 جار لەخولەکێکدا. گوشاری خوێنیش لەحاڵەتی ئۆرگازمدا نزیکەی 20 تا 40 میلی مەتری جیوە پەرە دەستێنێت.

4 ـــ مەمك

(1) قۆناغی وروژان: رەقبوونی گۆی مـەمك نیشـانەی پەرچـەكرداری مەمكەكانـــە لەبەرامبـــەر بەرزبونـــەوەی پەرچـــدانەوەی سێكســـيدا. پەرچـــەكرداری رەقبـــوون لەئـــەنجامی وێكهـــاتنی نـــائیرادی ریشـــاڵی ماسولكەكانی ناو پێكهاتەی گۆی مەمكدا روو دەدات. بەگشتی هـەر دوو گۆی مەمك هاوكات رەق نابن، بەشێوەیەك كە گۆی مەمكێكیان حاڵـەتی رەق بوون و بەندبوونی خـوێن بـەخۆوە دەگرێـت، لەكاتێكدا كـە گۆی مەمكەكەی تر بەتەواوەتی خـوێنی تیـا بەنـد نـەبووە. گۆی بـەراوەژوو لەمەمكدا لەوانەیـە حاڵـەتی خـۆی دەربـاز بكـات و بكەوێتـە بـارودۆخی نیوە رەق بوونەوە، یان لەو كاتانەدا كە بـەراوەژوبون چارەی ناكرێـت، لەوانەیە نیشانەگەلێك لەپەرچەكرداری مەمكەكان سـەبارەت بـەوروژانی سێكسـی دەرنەكـەوێت. گـۆی مـەمكی گـەورە و ئاوسـاو، لەچـاو گـۆی مـەمكی ئاسـایی، بـۆ پەرەسـەندن قەوارەیـەكی كـەمتری هەیـە. گـۆی مەمكە بچوكەكان بۆ پەرەسەندنی قەبارەی شیاوی هەڵسەنگاندن، توانا و ئاستی فیزیۆلۆژیان كەمە.

(2) قۆناغی پاش وروژان یـان قۆنـاغی پلاتـۆ: لەگـەڵ پەرچـدانەوەی ئـەم قۆناغـەدا گـۆی مـەمك وەهـا پـڕ دەبێـت لـەخوێن كـە لەبەشـی سـەرەوەی مەمكـدا بـڵاو دەبێتـەوە و ئـەم بۆچـونە هەڵەیـە لەمێشـكدا دروســـت دەكـــات كـــە ژن پەرچـــەكرداری رەقبـــوونی گـــۆی مـــەمكی

بەشێوەیەکی ڕێژەیی لەدەست داوە. ئەم بۆچونە لەقۆناغی دامرکاندا کە سەرلەنوێ گۆی مەمك ڕەق بوو، ڕاست دەکرێتەوە. بەر لەوەی ژن دوایین شەپۆلی فیزیۆلۆژی لەئاراستەی ئۆرگازمدا هەست پێبکات، مەمکی نەمژراو بەئەندازەی چارەگێك یان زیاتریش گەورە دەبێت. مەمکێك کە مژرابێت، بەگشتی بەو شێوەی مەمکی نەمژراو نیشانی دەدات، پەرەسەندنی قەبارە ناخاتە ڕوو. ئەگەر دایکێك شیری بەزیاتر لەمناڵێك دابێت، مەمکەکان بەدەگمەن، لەژێر کاریگەریی وروژانی سێکسیدا پەرەسەندنی قەبارە بەخۆوە دەبینن. لەقۆناغی پلاتۆ لەپەرچدانەوەی سێکسیدا، هەندێك پەڵەی پەمەیی لەناوەوە و دەرەوەی مەمکدا دەردەکەون.

(3) قۆناغی ئۆرگازم: لەقۆناغی ئۆرگازمدا پەرچەکردارێکی تایبەت لەمەمکدا دروست نابێت. ڕەقبوونی گۆی مەمك و خوێن تێزان دێتە ئاراوە، دەمارەکان بەرجەستەتر دەبن و وروژانی سێکسی بەرچاوتر دەبێت. کامڵبوونی پەرچەکرداری خوێن گیرانی لاوەکی و قووڵ لەگەڵ ئەزمونی ئۆرگازمدا لەسەر بەرزبونەوەیەکی پەرچەکردارانە چڕ بۆتەوە.

(4) قۆناغی دامرکان: گەیشتنی قۆناغی دامرکان بەلەناوچونی خێرای وروژانی سێکسی و خوێن گیرانی گۆی مەمك ئاشکرا دەبێت. لەگەڵ تەواوبونی خوێن گیراندا، گۆی مەمك سەر لەنوێ حاڵەتی ڕەق بون نیشان دەدات و ئەم حاڵەتەشیان ناو ناوە "ڕەقبوونی دەستکرد".

چونکه تەنها بەرهەمی تەواوبونی خوێن گیرانی خێرا، گۆیەکی پڕ لەخوێنە کە بەر لەدامرکانی رەقبونی گۆی مەمك دێتە ئاراوە. بەشێوەیەکی گشتی مەمکی نەمژراو خوێن گیرانی قوول بەئاسانی لەدەست دەدات. پەرەسەندنی قەبارەی مەمك 5 تا 10 خولەك پاش کۆتایی هاتنی ئۆرگازم هەر دەمێنێت لەکاتێکدا کە لەوانەیە دەرکەوتەکانی سەر مەمك لەوانەیە زیاتر لەبەر خۆ بدەن.

5 ــ لچە گەورەکان .

لەگەڵ قۆناغی پلاتۆدا بەهۆی خوێن گیرانی لچە گەورەکان، قەبارەیان هەندێك گەورەتر دەبێت کە هەندێکجار سێ قات گەورەتر لەحاڵەتە ئاساییەکەی دەبێت. ئەگەر پەرەسەندنی خوێن گیرانی قەبارە بێتە ئاراوە، لچە هەڵمساوەکانی نێوانیان پان نابن یاخود بەرجەستە نابنەوە، بەڵکو لەچەشنی پەردەیەکی هەڵمساو لەبەردەم زێدا ئاوێزان دەبن. لەگەڵ ئەمەدا، جوڵەی لاوەکی لەئاڕاستەی دووربونەوە لەخەتی ناوین دروست دەبێت، بەشێوەیەك کە تەنانەت لچە رەق بووەکانی ئەو ژنەی چەند جار منداڵی بوە، لەکردەوەی سێکسدا کێشەیەك دروست ناکات. لەڕاستیدا بانگهێشتێکی سنوردار بەلام دیاریکراو بۆ جوتبوون، بەشێوەی پەرچەکردارێکی نائیرادی لەمەڕ وروژانی سێکسی کاریگەر، بەبێ پەیوەندی لەگەڵ رادەی چەند سکی دێتە ئاراوە.

لەقۆناغی دامرکاندا، لچە گەورەکان دەگەڕێنەوە بۆ ئەندازەی سروشتی و بارودۆخی هێڵی ناوینی خۆیان. ئەگەر ژن بکەوێتە بەردەم ئەزموونی ئۆرگازم، گەڕانەوەی لچە گەورەکان بۆ حاڵەتی سروشتی، خێرا روو دەدات، بەڵام ئەگەر تەنها بگاتە قۆناغی پاش ورووژان، ئەوا مەودای دامرکان درێژ دەبێتەوە و لێوە هەڵمساو و لێك جیاکان، زۆر بەلاوازی دەگەڕێنەوە بۆ هێڵی ناوینی خۆیان. هەروەها، ئەگەر ژنێك منداڵی نەبووبێت و ماوەیەکی زۆر لەقۆناغی ورووژان یان پلاتۆ دا بمێنێتەوە، لچە گەورەکان لێك جیا دەبنەوە و پڕ دەبن لەخوێن. زۆر جار خوێن گیرانی لچەکان لەوانەیە چەند کاتژمێر پاش ورووژان هەر بەردەوام بێت. دوای گەیشتن بەقۆناغی پلاتۆ لەپەرچدانەوەی سێکسی، خوێن گیرانی دەمار لچەکان لەوانەیە تا سێ کاتژمێر پاش دامرکان هەروەها بەردەوام بێت. لەگەڵ ئۆرگازمدا، لەوەها حاڵەتێکدا خوێن گیران نامێنێت و لچەکان خێراتر بچووك دەبنەوە.

6 ـ لچە بچووکەکان

جیا لەگۆڕانکارییەکانی میتکە، بەرچاوترین گۆڕان لەقۆناغی سوڕی پەرچەکرداری سێکسیدا لەکۆئەندامی سێکسی ژن، لەلچە بچووکەکاندا دروست دەبێت. لەقۆناغی ورووژاندا، لچە بچوکەکانی ژن بەشێوەیەکی ئاشکرا گەورەتر دەبن. ئەگەر پەرچدانەوەی سێکسی بگاتە قۆناغی پلاتۆ، ئەوا قەبارەی لچەکان بەئەندازەی دوو تا سێ بەرامبەر گۆڕانی

بەسەردا دێت. لەگەڵ گەورەبوونیاندا، لچە بچووکەکان لەناو پەردەی پارێزەری لچە گەورەکان دێنە دەرەوە. ھەر ئەمەش لەوانەیە تا رادەیەك ببێتە ھۆی لێك جیابونەوە و دەرکەوتنی لاوەکی لچە گەورەکان.

ئەگەر پەرەسەندنی خوێن گیران لەقۆناغی ورووژاندا کامڵ بوو، لچە بچوکەکان بۆ دەرخستنی یەکێك لەگەورەترین پەرچەکردارە تایبەتیە فیزیۆلۆژیکەکان ئامادە دەبن: ئەمە پەرچەکردارێکە لەسووری پەرچەکرداری سێکسی ژندا دەبینرێت. لەقۆناغی پلاتۆدا، سووری پەرچەکرداری سێکسی گۆڕانی ئاشکرا لەرەنگی لچە بچوکە پڕ خوێنەکاندا پێکدێنێت. دەتوانین ئەم گۆڕانکارییانە لەگەڵ بارودۆخی ئەو کەسە لەڕوانگەی نەزۆکی و چەند سکیەوە بەراورد بکەین. ئەو ژنەی پێشتر منالی نەبووە و دەگاتە قۆناغی پلاتۆ، لچە بچوکەکانی رەنگی پەمەیی یاخود سوورێکی رون بەخۆوە دەگرن. ئەم رەنگە روونە بەھەر دوو لای زاری زێ و کڵاوەی میتکە و دەوروبەریدا بڵاو دەبێتەوە. ئەو ژنەی چەند منالی بوە، تیایدا گۆڕانی رەنگێکی ئاشکرا لەنێوان سووری زولال و شەرابیەکی ئاڵ لەلچە بچووکەکاندا بەدی دەکرێت. بەکورتی، ھەتا رەنگی لچە بچووکەکان تۆخ تر بێت، رادەی بوونی وریدە بۆماوەییەکان لەلچ و حەوزی ژندا زیاترە. زۆر ژن گەیشتونەتە ئاستی قۆناغی پلاتۆ لەپەرچەکرداری سێکسدا و بە بێ کاریگەرکردنی شێوازی ورووژان، نەگەیشتوونە ئۆرگازم. لەم حاڵەتەدا،

گۆڕانی ڕەنگی لچە بچووکەکان، بەر لەوەی گەورەبوونی قەبارە لەناو بچێت، خێرا کاڵ دەبێتەوە. گۆڕانی ڕەنگی لچە بچوکەکان لەقۆناغی پلاتۆدا وەها تایبەت و بەرچاوە کە لەم حاڵەتەدا بەلچە بچووکەکان دەوترێت "پێستی سێکس". ئەگەر پێستی سێکس دروست بێت، مانای وایە ژن گەیشتۆتە ئاستی قۆناغی پلاتۆ لەپەرچەکرداری فیزیۆلۆژی پەرچدانەوەی سێکسیدا. بەگشتی تا گۆڕانی ڕەنگ بەرچاوتر و تۆخ تر بێت، پەرچەکرداری ئەو کەسە سەبارەت بەئامرازی تایبەتی ورووژانی سێکسی زیاتر دەبێت. پێویستە ئەوەش بخەینەوە بیر کە پەرچەکرداری "پێستی سێکسی" لەڕوانگەی بالینیەوە تایبەتە بەقۆناغی ئۆرگازم کە خەریکە روو بدات. هەر ژنێ کە بگاتە قۆناغی ئۆرگازم، بەشێوەیەکی دیاریکراو، ڕەنگی لچە بچوکەکانی دەگۆڕێت.

لەقۆناغی دامرکاندا، ئەو ڕەنگەی لەئەنجامی پەرچدانەوەی ناسراو بەپێستی سێکس دروست بووە، خێرا لەڕەنگێکی تۆخەوە دەگۆڕێت بۆ پەمەییەکی روون. ئەم وەرچەرخانە لەماوەی 10 بۆ 15 چرکە پاش ئەزمونی ئۆرگازم روو دەدەن و ئینجا لەماوەیەکی زۆر کورتدا لچە بچوکەکان، ڕەنگی بەر لەورووژان بەخۆیانەوە دەبینن. لچە بچوکەکان لەگەڵ سێ گۆشەی دەرەکی زێ کە خوێنی تیا گیراوە، بەشی پڕ خوێن و کۆتایی زێ دروست دەکەن و ئامرازی لەخۆگرتن و پاراستنی ئەندامی نێرینە پێکدێنن. کەواتە ئەو گۆڕانانەی پێکدێن، وێڕای ورووژانی سێکسی لەلچە بچووك و گەورەکاندا دەبنە هۆی کرانەوەی کونی زێ.

7 ــ زێ

(1) قۆنـــاغی ورووژان: لینجـــاوی بـــوونی زێ، یەکـــەمین نیشـــانەی پەرچەکرداری ژنە لەبەرامبەر هەر چەشنە ورووژانێکی سێکسیدا. مادەی لینجـاوی 10 تـا 30 چـرکە پـاش دەسـتپێکردنی ورووژانـی سێکسـی کاریگـــەر، لـــەدیوارەکانی زێـــدا دەردەکـــەوێت. لەگـــەڵ زیـــادبوونی پەرچدانەوەی سێکسیدا، عەرەقکردنیش لەوانەیـە لەکـەناڵی زێدا بێتـە ئاراوە. ئەم دڵۆپانە کەم تاکورتێك لەدڵۆپە عـەرەقی ناوچـەوان دەچـن. لەگەڵ پـەرەسەندنی ورووژاندا، ئەم دڵۆپانە تێکەڵ دەبن و پێکهاتـەیـەکی سـاف و درەوشـاوە لەلولـەی زێدا پێکدێنن. عـەرەقکردن لەسـەرەتای قۆناغی ورووژانی سووری پەرچەکرداری سێکسیدا دەبێتە هۆی لینجاوی بوونی دیوارەکـانی زێ و یەکـەمین نیشـانەی پـەرچـەکرداری فیزیۆلـۆژی لولـــەی زێیـــە لەبەرامبـــەر ورووژانـــی سێکســـیدا. لەگـــەڵ پێشـــڕەوی پەرچەکردارەکانی قۆناغی ورووژان بەرەو قۆناغی پلاتۆ، پێکهاتەی چـین چینی دیواری زێ بەتەواوەتی دەورووژێت و ساف و پان دەبێت.

(2) قۆنـــاغی پلاتـــۆ: لەگـــەڵ دەســـتپێکردنی ئـــەم قۆناغـــە، پەرچـەکردارێکی گـەورەی خـوێن گـیران بەتایبـەت لەدەوروبـەری زێ، پێکدێت. سێگۆشەی دەرەکی زێ بەتەواوەتی رەق دەبێت و خوێنی تیا دەگیرێت. ئەگـەر چـی ئـەم خـوێن گیرانـە بەشـێوەی پەرچـەکردارێکی

نـائیرادی روو دەدات، بـەڵام نیشـانەی گەیشـتنی ژنـە بـەقۆناغی پلاتـۆ لەپەرچدانەوەی سێکسدا.

(3) قۆنـاغی ئۆرگـازم: رادەی گوشـادی دوو لەسـێی نـاو زێ، لـەو ئەندازەیەی کە لەماوەی قۆناغی دوایی ورووژان یاخود سەرەتای قۆناغی پلاتۆدا دروست دەبێت، واوەتر ناڕوات. پەرچەکرداری سەرەکی کـەناڵی نـاوەوەی زێ لەئـەزمونی ئۆرگـازمی راسـتەقینە زیـاتر چـییەتی گوشادبوونەوەی هەیە. لەکاتی ئۆرگازمدا 3 تا 15 وێکهاتنی نـائیرادی لەسێگۆشـەی خـوارەوەی زێـدا لەگـەڵ چـەندین وێکهـاتنی بـەهێز و بەردەوامی منداڵدان لەناوەوە بـەرەو ملـی منداڵـدان بەمـەودای نزیکـەی 8/. چرکە دروست دەبێت.

(4) قۆنـاغی دامرکـان: لەگـەڵ دەسـپێکی قۆنـاغی دامرکانـدا، گۆڕانکارییە پێچەوانەکان، سەرەتا لەسێکۆشەی دەرەوەی زێدا دروست دەبـن. دوو بـەش لەسـێ بەشـی نـاوەوە گوشـاد دەبـن، کـەناڵی زێ دەورووژێت و بـەئارامی کۆ دەبێتـەوە و دەگەڕێتـەوە حاڵـەتی داڕمـاو و دوور لـەورووژان. ئـەم پەرچـەکردارەی روخـانی دیوارەکـانی زێ بەشێوەیەکی یەکدەست پێك نایەت، بەڵکو شل بونەوەی نارێك و پێکـی دیوارەکـانی تەنیشـت و پاشـەوەی زێیـە. رەنگـی تـۆخی ئەرخـەوانی دیواری زێ کە لەقۆناغی پلاتۆدا دروست بووە، بەشێوەیەکی پێچـەوانە و ئارام، کە لەپێناو کامڵبوندا پێویسـتی بـە 10 تـا 15 خولـەك هەیـە، دەگەڕێتـەوە بـۆ رەنگـی سـەرەکی خـۆی. بەدەگمـەن بینـراوە کـە

دروستکردنی مادەی لینجاوی لەقۆناغی دامرکانیشدا بەردەوام بووبێت و بەردەوامبوونیشی نیشانەی پاشماوەی پەرچدانەوەی سێکسی یاخود نوێبونەوەیەتی. ئەمجۆرە کەسانە لەوانەیە لەئەگەری ورووژاندا خێرا بگەڕێنەوە بۆ دۆخی ئۆرگازم.

تایبەتمەندیی کردەیی زێ

لەڕوانگەی بالینیەوە زێ بەشێوەیەکی بێ سنوور شیاوی گوشادبوونەوەیە. ئەگەر ئەندامی نێرینە لەسەرەتای قۆناغی ورووژان واتە بەر لەگوشادبوونی نائیرادی بکەوێتە ناو زێ، لەوانەیە ژن لەجێکردنەوەی ئەندامی رەقی نێرینەدا، رووبەڕووی گرفتی خێرا بێتەوە، بەتایبەت ئەگەر ئەو ئەندامە هەندێك گەورە بێت. بەلآم ئەگەر ئازاری فیزیکی ئەوتۆ دروست نەبێت و نەبێتە هۆی دامرکانی پەرچدانەوەی سێکسیەکانی ژن، گوشادبونەوەی نائیرادی زێ بەو پەڕی خێراییەوە بەردەوام دەبێت. جێکردنەوەی تەواو بەیەکەمین زەبرەکانی هاتن و چوونی ئەندامی نێرینە کامڵ دەبێت و ئەمەش زیاتر پەیوەندی بەقەبارەی ئەندامی نێرینەوە هەیە. ئەگەر کەوتنە ناوەوەی ئەندامی نێرینە لەسەرەتای چالاکی سێکسیدا ئەنجام بدرێت، لەم دۆخەدا ئەندامی بچووکی نێرینەی تەواو رەق بووش لەشێوەی ئەندامێکی نێرینەی گەورە، دەبێتە هۆی گوشادبوونەوەی زێ.

8 ـ رژێنەکانی بارتۆلەن

رژێنەکانی بارتۆلەن لەلچە بچووکەکاندا جێگیر بوون. کونەکانیان لەبەشی ناوەوەی لچەکاندا لەنزیك زاری زێ خێرا دەکرێنەوە. ئەم رژێنانە مادەیەك دەدەنە دەرەوە کە چەندین ساڵە بیرمەندان پێیان وایە لەلینجاوی بوونی کەناڵی زێدا بۆ جوتبوونی بێ ژان و چێژوەرگرتنی سەرکەوتووانە رۆڵ دەبینێت. ئەمە راستە کە رژێنەکانی بارتۆلەن لەرێگەی چالاکی دەردانەوە وەلامی وروژانی سێکسی دەدەنەوە، بەڵام چالاکی دەردانی ئەم رژێنانە تەنها لەدوا قۆناغی وروژان یاخود لەسەرەتای قۆناغی پلاتۆ لەپەرچدانەوەی سێکسیدا دروست دەبێت. لەو ژنانەدا کە چەند سکیان کردوە، دوو سێ دڵۆپ مادەی مۆکۆئید و لەو ژنانەیشدا کە نەزاون بەدەگمەن زیاتر لەدڵۆپێك لەهەر کونێکەوە دەردەدرێت. بۆیە هەرگیز مەوادی دەردراو بەئەندازەیەك نەبوون کە بەشی لینجاوی کردنی زاری زێ بکات. رژێنەکانی بارتۆلەن بە کاریگەرترین شێواز لەرێگەی جوتبوونی درێژ، بەتایبەت ئەگەر ژن لەقۆناغی دوایی وروژان یان پلاتۆدا بمێنێتەوە، دەوروژێت. لەم بارودۆخەدا بەردەوامکردنی مەساجی جوتبون لەلایەن پیاوەوە بۆ ماوەیەکی درێژ، دەبێتە هۆی وروژانی رژێنەکانی بارتۆلەن. بۆ دەردانی رژێنەکانی بارتۆلەن رۆڵی لاوازکردنی تێزابی ناو زێ کاریگەری لەسەر درێژبونەوەی تەمەنی سپێرمەکان دادەنێت لەمیانەی جوتبووندا. بەڵام مادەی دەردراو بەبەراورد لەگەڵ مادەی دەردراوی

کەناڵی زێ ـ کە تایبەتە بەلینجاوی کردنی ـ ئەوەندە کەمە کە وەها چەمکێك لەڕوانگەی میکانیکی و کیمایییەوە دەکاتە شتێکی مەحاڵ. بۆیە، پەرەسەندنی چالاکی دەردانی رژێنەکانی بارتۆلەن لەلینجاوی بوونی کونەکان و تەنانەت زاری زێدا شیاوی پشتگوێ خستنە. نەك هەر بڕە مادەی دەردراو زۆر کەمە، بگرە زەمەنی چالاکی ئەم دەردانە کە لەقۆناغی پلاتۆ دایە، رۆڵی ئەو وەك پێکهێنەری سەرەتایی لێنجاوی بوون رەت دەکاتەوە.

9 ـ منداڵدان

منداڵدان لەکۆتایی قۆناغی پلاتۆ و رێك بەر لەئۆرگازم روبەڕووی وێکهاتنی وەك منداڵبوون دەبێتەوە و ئەم حاڵەتە لەقۆناغی ئۆرگازمیشدا دەپارێزێت. ئینجا لەقۆناغی دامرکاندا، وێکهاتنەکان دەبڕێن و منداڵدان دەگەڕێتەوە بۆ دۆخی پێشوی.

10 ـ میتکە

یەکەمین پەرچەکرداری ناوچەی حەوزی ژن لەبەرامبەر ورووژاندا لینجاوی بوونی زێیە و پەرچەکرداری میتکە بەخێرایی دروستبوونی مادەی لینجاوی دەرناکەوێت. خێرایی پەرچەکرداری میتکە پەیوەندی بەوەوە هەیە کە شێوازی ورووژان راستەوخۆیە یان ناڕاستەوخۆ. تەنها شێوازی راستەوخۆ ورووژانی قەد یاخود نووکی میتکەیە. ورووژانی

ناڕاستەوخۆی میتکە، لەڕێی ورووژانی ناوچە چێژهێنەرەکانی تر و جوتبوون و خەیاڵ هۆنینەوەدا دێتە دی. پەرچەکرداری میتکە ملکەچی نمونەیەکی نەگۆڕە. لەگەڵ ئەمەدا لەدەسپێکی پەرچەکردارەکاندا بەبەراورد لەگەڵ پەرچەکرداری خێرای سەرچاوەگرتوو لەورووژانی ڕاستەوخۆی میتکە، درەنگ کەوتنێکی دیاریکراو دەبینرێت. میتکە پێکهاتەیەکی هەیە کە شیاوی گەورەبوونە و لەقۆناغی پلاتۆ قەبارەی سەر و قەدی زیاتر دەبێت و لەقۆناغی ئۆرگازمدا بێ گۆڕان دەمێنێتەوە و بەتێپەڕکردنی قۆناغی ئۆرگازمیش، لەقۆناغی دامرکاندا، لەماوەی 5 تا 30 چرکە خوێن گیرانەکەی نامێنێت. بێ دروستبونی ئۆرگازم لەوانەیە خوێن گیران چەندین سەعات بەردەوام بێت.

گۆڕانكارییه پێكهاتووەكان لەئەندامە جیاوازەكانی جەستەی نێرینە لەقۆناغەكانی پەرچەكرداری سێكسیدا

1 ــ پێست

(1) وروژان: هەر وەك رەگەزی مێینە، وروژانی پێست لەرەگەزی نێرینەشدا لەقۆناغی وروژانەوە دەست پێدەكات و لەقۆناغی پلاتۆ و ئۆرگازمدا دەگاتە لوتكە و دواجار لەقۆناغی دامركاندا بەپێچەوانەوە، لەماوەی 10 تا 15 خولەك شوێنەواری نامێنێت. هەڵبەت ئەگەر ئۆرگازم روو نەدات، ئەم ماوەیە لە نیو رۆژ تا رۆژێك دەخایەنێت.

(2) پەرچەكرداری عەرەقكردن: زۆربەی پیاوان دوابەدوای ئۆرگازم بەشێوەیەكی نائیرادی عەرەق دەكەن. ئەم عەرەقكردنە سنوورداره بەلەپی قاچ و دەستەكان، بەڵام لەوانەیە جەستە و هەندێكجار گەردن و روخساریش بگرێتەوە. ناوچە جیاجیاكانی جەستە لەقۆناغی دامركاندا ئەگەری عەرەقكردنیان هەیە، پەرچەكرداری عەرەقكردن، هەندێكجار وەها بەخێرایی روو دەدات كە دوا وێكهاتنی ئەندامی نێرینەی بەدواوەیە لەكاتی ئۆرگازمدا.

2 ــ ئەندامی نێرینە

(1) قۆناغی وروژان: یەكەمین پەرچەكرداری فیزیۆلۆژی پیاو لەبەرامبەر وروژانی سێكسیدا بریتییە لەرەقبوونی ئەندامی نێرینە.

لەوانەیە بەر لەکامڵبوونی ئەم پەرچەکردارە، تەنها ئەندازەیەکی کەم لەپەرچدانەوەی سێکسی لەئارا دابێت. پاش رەقبوونی ئەندامی نێرینە لەوانەیە قۆناغی ورووژان بۆ ماوەیەکی کورت واتە چەند خولەکێك، بەردەوام بێت و ئەم ماوەیە پەیوەندی بەرادەی ورووژانی سێکسی سەرکەوتووەوە هەیە. زۆربەی پیاوان دەتوانن ئەو حاڵەتە بۆ ماوەیەکی زۆر بپارێزن. لەمەودای قۆناغێکی ورووژاندا ئەگەر بەئەنقەست درێژ بکرێتەوە، دەکرێ چەندین جار رەقبوونی ئەندامی نێرینە، کە بەشێوەیەکی ئیرادی دامرکاوە، بگەڕێندرێتەوە. لەگەڵ گۆڕانی رادەی ورووژانی جەستەیی لەسەرەوە بۆ خوارەوە و بەپێچەوانەوە، دەکرێ ئاوسانی ئەندامی نێرینە بۆ ماوەیەکی زۆرو لەسەر یەك کەم و زیاد بکرێت، بێ ئەوەی ئەندامی نێرینە بەرین ببێتەوە و پەرچەکرداری عەرەقکردنی گەیاندبێتە کۆتایی. سەرەڕای پاراستنی ورووژانی سێکسی ئەندامی نێرینە، ئەنجامدانی هەندێك کاری وەك هاوارکردن بەدەنگێکی بەرز، بۆچون دەربڕین دەربارەی بابەتێکی لاڕێ، گۆڕانکاری بەرچاو لەرادەی رۆشنایی دەوروبەر، گۆڕانی کەشوهەوا و بوونی خەڵك، دەبێتە هۆی لەدەستدانی رێژەیی و تەنانەت گشتی رەپبونی ئەندامی نێرینە.

(2) قۆناغی پلاتۆ: درێژایی ئەو ئەندامەی لەماوەی قۆناغی ورووژاندا بەڕواڵەت تەواو رەق بووە، لەقۆناغی ئۆرگازمدا هەندێك زیاتر دەبێت. ئەم درێژبونە لەپەرچەکرداری عەرەقکردنی غەیرەئیرادییەوە سەرچاوە دەگرێت. ئاوسانی زێدەی پەیوەندیدار بەقۆناغی پلاتۆ، بەگشتی

سنووردارە بەناوچەی تاج (بەشی کۆتـایی ئەنـدامی نێرینـە). لـەکۆتایی قۆناغی پلاتۆی سوری سێکسیدا لەوانەیە سەری پۆپەی ئەندامی نێرینە رەنگ بگۆڕێت و لەوانەشە رەنگی پەلەی ئەرخەوانی مەیلەو سـوور، کـە لەئەنجامی گیرانی شـارەگەکانەوە سەرچـاوە دەگرێـت، تونـد تـر بێـت. بـەڵام رەنـگ گـۆڕانی پۆپـەی ئەنـدامی نێرینـە بـەردەوام روو نـادات. پێویسـتە بـزانین کـە پیاوێـك لەوانەیـە لـەماوەی سـوڕێکی سێکسـیدا، رەنگی سەری پۆپەی بگۆڕێت بەڵام لەروبەڕووبونەوەی سێکسی دواتردا ئەم گۆڕانە دیار نەبێت.

(3) قۆناغی ئۆرگـازم: وێکهاتنـەکانی ئۆرگـازمی لەئەنـدامی نێرینـەدا بەرجەستە دەبێت، ئەمجۆرە وێکهاتنانە تۆواو دەخەنە دەرەوە. تۆواو، لـەژێر گوشـاری ئـەم وێکهاتنـە نـائیرادی و هاوئاهەنگانـەی گروپـەکانی ماسـولکە دێتــە دەرەوە. وەســتانی نێـوان وێکهاتنــە ســەرەتاییەکانی ئەندامی نێرینە لەوەستانی نێوان وێکهاتنەکانی ئۆرگازمی ژنە لـەماوەی ئەزمونی ئۆرگازمدا. وێکهاتنەکانی پاڵنانی ئەنـدامی نێرینـە بەوەسـتانی 8/. چـرکەیی دەگەڕێنــەوە. دوای ســێ چــوار پاڵنــانی ســەرەتایی، فرەکانسی گەڕانەوە و هێزی پاڵنانی وێکهاتنەکانی ئەندامی نێرینە خێرا کەم دەبنەوە و بەهێزێکی کەمی پاڵنانەوە تـۆواو فرێـدەدات. وەسـتانی دوا وێکهاتنەکان چەن چرکەیەك دەخایەنێت.

(4) قۆناغی دامرکان: لەناوچونی ئاوسانی ئەندامی نێرینـە لـەقۆناغی دامرکـان لـەدوو قۆنـاغی دیـاریکراودا روو دەدات. لـەقۆناغی یەکەمـدا

گۆڕانکاریی قوڵی ئەندامی نێرینە کە لەسەرەتای قۆناغی دامرکاندا دێتە ئاراوە، ئەندازەکەی بۆ ڕێژەیەکی دیاریکراو کەم دەکاتەوە، بەشێوەیەك کە ئەندازەی ئەندامی نێرینە بۆ یەك و نیو بەرامبەری حاڵەتی نەورووژاو دادەبەزێت. ئەم قۆناغە لەکەمبونەوەی ئاوسانی ئەندامی نێرینە بەخێرایی ڕوو دەدات. لەقۆناغی دووەمی گۆڕانی قوڵی ئەندامی نێرینەدا دەگەڕێتەوە بۆ قەبارە ئاسایی و نەورووژاوەکەی. قۆناغی یەکەم لەگۆڕانی قوڵی ئەندامی نێرینە لەئەنجامی بەئەنقەست درێژکردنەوەی قۆناغەکانی ورووژان و پلاتۆ درێژتر دەبێت. زۆربەی پیاوان فێر دەبن کە چۆن پەرچەکرداری ئۆرگازمی خۆیان بوەستێنن و یاخود وە درەنگی بخەن بۆ ئەوەی بەرامبەرەکەیان چێژی تەواو وەربگرێت. لەوانەیە ژن لەئەنجامی چەندین سوڕی سێکسی تەواو لەگەڵ ڕاگرتنی ڕەقبوونی ئەندامی نێرینە بۆ ماوەیەکی درێژ، لەبواری سێکسیەوە دابین بێت. ئەگەر ئەندامی نێرینە چەند دەقەیەك هەروا ڕەق بێت، بەتایبەت لەکاتی جوتبوونی درێژخایەندا، قۆناغی پێشکەوتو لە پەرچەکرداری عەرەقکردن، تا دوای ئەزمونی ئۆرگازمی ڕاستەقینە، درێژە دەخایەنێت. بۆیە دەکرێ قۆناغی یەکەمی گۆڕانی قوڵی ئەندامی نێرینە کە بەگشتی پرۆسەیەکی خێرایە، بۆ ماوەیەکی نادیار درێژ بکرێتەوە و قۆناغی دوهەمی گۆڕانی قوڵ لەگەڵیدا دوا بخرێت. بۆ ئەم تێڕوانینەی بالینی تا ئێستا شیکردنەوەیەکی فیزیۆلۆژی ئەوتۆ

نەخراوەتە روو. خێرایی بچوکبونەوەی ئەندامی نێرینە بەگشتی پەیوەندی بەبوون و رادەی وروژوانە دەرەکییەکانەوە هەیە.

رەوتی نیشتنەوەی ئەندامی نێرینە لەماوەی قۆناغی دوهەمدا، ئەگەر پەرچدانەوەی سێکسی بەردەوام بێت، ئەوا بەخێراییەکی کەمتر روو دەدات و ئەگەر چیەتی هاندەرەکان سێکسی نەبێت، خێرایی رەوتی نیشتەوە زیاتر دەبێت.

ئەگەر ئەندامی نێرینە پاش ئۆرگازم خێرا لەناو زێ دەربخرێت، خێرایی نیشتنەوەی زیاترە لەو حاڵەتەی کە لەناو لولەی زێی وروژاودا دەمێنێتەوە. ئەگەر پیاو تەنها جوتبونی فیزیکی خۆی لەگەڵ ژندا بپارێزێت، لەوانەیە قۆناغی دوهەمی نیشتنەوەی ئەندامی نێرینە درێژە بکێشێت. لەحاڵەتی درێژبونەوەی بەرکەوتنی جەستەیی لەگەڵ بەرامبەرەکەدا، قۆناغی دوهەمی نیشتنەوەی ئەندامی نێرینە لەوانەیە تەواو نەبێت و گەڕانەوەی بۆ دۆخی پێش وروژان چەندین چرکە بخایەنێت. ئەگەر پیاو پاش گەیشتن بەقۆناغی دامرکان هەستێت و پیاسە بکات یان دەربارەی بابەتێکی جیاواز قسە بکات یاخود بەشێوەیەکی تر خۆی بەشتی غەیرە سێکسیەوە خەریك بکات، قۆناغی دووهەم لەگۆڕانی قوڵی ئەندامی نێرینە بەخێراییەکی زۆرەوە رودەدات. میزکردن هەمیشە خێرایی نیشتنەوەی ئاوسانی ئەندامی نێرینە زیاتر دەکات، چونکە ئەگەر بەتەواوەتی رەق بێت، پیاو ناتوانێت میز بکات.

ئەگەر ئەندامی نێرینە لەسەرەتای میزکردندا هەندێك ئاوسا بێت، پاش تەواوکردنی میز دەگەڕێتەوە بۆ دۆخی ئاسایی خۆی.

3 ـ کیسەی گون و گونەکان

لەقۆناغی ورووژاندا، گونەکان بەشێوەیەکی ڕێژەیی دەچنە سەرەوە و کیسە گونەکانیش توند دەبن و بەرز دەبنەوە. لەم حاڵەتەدا قەبارەی گونەکان نزیکەی 50٪ بەبەراورد لەگەڵ زەمەنی پێش ورووژان زیاتر دەبێت کە دامرکاندنی ناچارییە و ئەم حاڵەتە لەقۆناغی ئۆرگازمیشدا دەپارێزرێت. لەقۆناغی دامرکاندا کیسە گون و گونەکان لەماوەی 5 تا 30 خولەکدا دەگەڕێنەوە بۆ دۆخی پێشوویان و ئەگەر ئۆرگازمیش روو نەدات، ئەوا ئەم گەڕانەوەیە لەوانەیە چەندین کاتژمێر بخایەنێت.

تایبەتمەندییە رواڵەتی و کردەییەکانی ئەندامی نێرینە

زۆربەی گەلان پێیان وایە، قەبارەی ئەندامی نێرینە، بەهەر دوو بیچمە شل و رەق بوەکەی، نیشانەی هێزو توانای سێکسی پیاوە. بەگوێرەی لێکۆڵینەوە ئەنجامدراوەکان، درێژایی ئەندامی نێرینە لەحاڵەتی نیشتنەوەدا بەشێوەیەکی ئاسایی لەنێوان 8/5 تا 10/5 سانتی مەتر داید کە ناونجییەکەی دەکاتە 9/5 سانتی مەتر. پەیوەندی قەبارەی ئەندامی نێرینە لەگەڵ گەشەی فیزیکی جەستەدا، لاوازترە لەسەرجەم ئەندامەکانی تر. بۆیە ئەندامێکی نێرینەی گەورە

پاش ورووژان زیاتر لەئەندامێکی نێرینەی بچوکتر رەق نابێت. تەنانەت بەلەبەرچاوگرتنی یەکسانبونی توانایی رەق بوونی ئەندامە بچووك و گەورەکان، دیسانیش ئەو ئەندامەی لەحاڵەتی نیشتنەوەدا بچوکترە بەگشتی لەحاڵەتی رەقبونیشدا هەندێك بچوکتر دەبێت. ئەو هۆکارەی کە بەردەوام لەباسە تیۆرییەکانی پەیوەندیدار بەتوانای سێکسی ئەندامی نێرینە پشتگوێ ناخرێت، بریتیە لەپەرچەکرداری نائیرادییانەی جێگەدانی زێی ژن لەرۆڵی کردەیی (کنش) خۆی لەکاتی ورووژانی سێکسیدا. پێویستە ئاماژە بەوە بکرێت کە زێی ژن لەرۆڵی کردەیی خۆیدا وەك وەرگرێك کار دەکات.

لەلاواندا، رەقبونی ئەندامی نێرینە لەناو خەودا، سەرەڕای ئەزمونی ئۆرگازمی بەر لەخەوتن، بەشێوەیەکی رێك و پێك دوبارە دەبێتەوە. لەئەنجامی ماندوبونی زۆری جەستەییدا، بەگشتی ئەندامی نێرینە لەو قەبارەیەی کە هەیە بچوکتر دەبێتەوە. تێپەڕبونی زەمەن و نەشتەرگەری کۆئەندامی سێکسی، بەرە بەرە دەبنە هۆی بچوکبونەوەی ئەندامی نێرینە.

تاوتوێکردنی دۆخی ئاناتۆمی ئەندامی سێکسی لەکاتی جوتبووندا

وا دەزانرێت کە دۆخی میتکە بەحوکمی زیاد بەرکەوتنی راستەوخۆ، لەنێوان ئەندامی نێرینە و بەشی کۆتایی میتکە لەکاتی جوتبوندا، لەوانەیە مەیلی سێکسی ژن باشتر بکات، هەر چەند ئەمە بەدەگمەن

روو دەدات. لەو حاڵەتانەدا کە ژن لەسەر پیاوەکەوەیە، یا لەبارودۆخی جوتبون لەتەنیشتەوە، دەرفەتی وروژانی راستەوخۆ یاخود سەرەتایی میتکە بەئاسانی دەرەخسێت.

یەکەم ناوەندی پەرچەکرداری سێکسی لەناوچەی حەوزی ژندا، میتکەیە. میتکە سەبارەت بەوروژانی جەستەیی یاخود دەروونی بەشێوەیەکی یەکسان پەرچەکردار لەخۆی نیشان دەدات و لەو روانگەوە کە تەنها رۆڵی ناسراوی میتکە ئەوەیە کە ناوەندێکە بۆ وروژانی سێکسی، بەئەندامێکی بێ هاوتا دەناسرێت.

زۆربەی ئەو کتێبانەی تایبەتن بەهاوسەرگیری و پەیوەندی سێکسی، داکۆکی لەبەرکەوتنی راستەوخۆی میتکە لەکاتی وروژانی سێکسیدا دەکەن. بەڵام پێویستە ئەوەش لەبیر نەکرێت کە لەئەنجامی دەستکاریکردنی راستەوخۆی میتکەدا، دیوارێکی باریك لەنێوان وروژانی ژن و رەنجاندنیدا دروست دەبێت. پیاو لەبری ئەوەی لەپێناو وروژان پەیرەوی بکات لەگەڵاڵەیەك کە پێشتر دارێژراوە، باشتر وایە بیهێنێتە قسە. چونکە بەرێنمایی کردنی خودی ژن، سەرکەوتنێکی باشتر بەدەست دێت. چونکە ژن، باشتر لەهەر کەسێکی تر ئاگاداری ناوەندەکانی خۆیەتی و دەزانێت کە بەچ شێوازێك و بەچ خێراییەك پێویستە دەستکاری بکرێن بۆ ئەوەی بگاتە زۆرترین ئاستی وروژانی سێکسی.

زەمەنی بەردەوامی و رادەی ئەزمونی ئۆرگازم لەوانەیە لەکەسێکەوە بۆ کەسێکی تر و تەنانەت لەحاڵەتێکەوە بۆ حاڵەتێکی تر، گۆڕانی بەرچاو بەخۆیەوە ببینێت.

ئۆرگازم

ئۆرگازم لە پیاواندا

دەرکردنی تۆواو لەئەندامە لاوکیەکانی نێرینە (پرۆستات، کیسەی تۆواو، کونی ئەندامی نێرینە و ...) بۆ دەرەوە، دەربری فیزیۆلۆژییانەی ئەزمونی ئۆرگازمی پیاوە. کردەوەی ئۆرگازم بریتیە لەچالاکی بالاترین ناوچەی خۆڵەمێشی لەمێشکدا، بەلام هاوکات لەوانەیە رەفلێکسێك بێت و هیچی تر. بەگشتی بەر لەئۆرگازم بەشێوەیەکی نەویستراو مادەیەك دەردەرێت. ئەم مادەیە مۆکۆئیدییە و قەبارەکەی دەگاتە دوو سێ دلۆپ، بەلام هەندێکجار لەوانەیە بگاتە 1 ـــ 5/. سانتی مەتری لاکێشە. زیادبونی ئەم مادەیە پەیوەندی بەپەرچەکرداری کەسی وروژاو و درێژبونەوەی ماوەی قۆناغی وروژانەوە هەیە. بەپێی تاقیکردنەوەکان لەسەر مادەی بەر لەدەرکەوتن، سپێرمی ئەکتیڤ و چالاکی تیایدا دەبینرێت. لەمیانەی جوتبونێکدا پیاو دەتوانێ قۆناغی ئۆرگازم و دەردانی تۆواو ئەوەندە درێژ بکات کە لەم ماوەیەدا ژن چەندین جار بگاتە ئۆرگازم. هەندێك شێواز هەن کە دەبنە هۆی زیاتر دەردانی ئەم مادەیە بەر لە ئۆرگازم.

درکی زەینی تۆواو ئەو کاتە زیاتر هەست پێدەکرێت کە پیاو پاش ماوەیەکی درێژ ئەزمونی ئۆرگازمی هەبێت. ئەگەر ئۆرگازمی دوهەمی کەسێك مەودایەکی کورتی هەبێت لەگەڵ ئۆرگازمی یەکەمدا، ئەوا ئەو کەسە بۆی دەردەکەوێت کە ئۆرگازمی دوهەم لەڕوانگەی زەینیەوە ئارامترو نەرمتر لەهی یەکەم روو دەدات. بەگشتی ئەگەر پیاوێك چەند رۆژێ خۆی لەئەزمونی ئۆرگازم بەدوور بگرێت، قەبارەی تۆواو زیاتر دەبێت لەو حاڵەتەی کە پاش ماوەیەکی کورت هەمیسان بگاتەوە ئۆرگازم. پەی بردن بەقەبارەی تواو بەشێوەی هەستکردنە بەخۆشی و چێژوەرگرتن و هەتا ئەو قەبارەیە زیاتر بێت، بەهەمان ئەندازە چێژەکەی زیاتر دەبێت. دیارە بۆ تێگەیشتنی زەینی جیاوازییەکان لەقەبارەدا پێویستە لەسەر یەك تۆواو دەربدرێت، قەبارەی زۆر کاتێك چێژبەخشە کە کەسێك پاش دوورەپەرێزییەکی درێژخایەن دەگاتە ئۆرگازم. ئەم نمونانە لەپەرچەکرداری زەین بەپێچەوانەی ئەو نمونانەیە کە بۆ پەرچەکرداری ئۆرگازمی ژن ئاماژەیان پێدرا. ژن پاش چەندین ئەزمونی ئۆرگازم، بەلایەوە ئۆرگازمی دوهەم و سێهەم لەڕوانگەی زەینەوە چێژبەخش ترە لەئۆرگازمی یەکەم، لەکاتێکدا کە لەچەند جار خاڵی بونەوەی پیاودا ئۆرگازمی یەکەم لەوانی تر چێژی زیاترە.

بەشێوەیەکی گشتی پیاو پاش ئەزمونی خاڵی بونەوە، خۆراگرییەکی درەونی فیزیۆلۆژی دژوار لەبەرامبەر وروژێنەرە سێکسیەکان لەخۆی نیشان دەدات. ژمارەیەك لەپیاوانی ژێر 30 ساڵ و ژمارەیەکی کەمتر

لەپیاوانی سەروی 30 ساڵ توانای ئەوەیان هەیە چەند جار لەسەر یەك بگەنە ئۆرگازم. قۆناغی دامرکان لەمجۆرە کەسانەدا زۆر کورتە. لەڕوانگەی فیزیۆلۆژییەوە تا ئێستا ئەو زانیارییانە دەست نەکەوتون کە نیشان بدات چەند حاڵەتی ئۆرگازم لەسەر یەك دەبێتە هۆی دورستبونی نارەحەتی. بەپێچەوانەی بۆچونی باوی خەڵك کە پێیان وایە رودانی ئۆرگازم کار دەکاتە سەر دۆخی فیزیکی پیاوانی وەرزشکار، تا ئێستا هۆکارێك بۆ سەلماندنی ئەم بۆچونە نەدۆزراوەتەوە.

ئۆرگازم لەژناندا

بەنیسبەت ژنەوە، ئۆرگازم جۆرێك ئەزمونی دەروونی فیزیۆلۆژییە کە زەمینەیەکی دەروونی ـ کۆمەڵایەتی هەیە و هەربەمجۆرەش رودەدات و مانا پەیدا دەکات. لەڕوانگەی فیزیۆلۆژییەوە ئۆرگازم روداوێکی کورتخایەنە کە لەگەڵ رزگاری فیزیکی مرۆڤ لەپەرەسەندنی عەرەقکردن و وێکهاتنی ماسولکەکان کە لەوەڵامی وروژێنەرە سێکسیەکاندا گەشە دەستێنن، روو دەدات. لەڕوانگەی دەرونناسیەوە ئۆرگازم تێگەیشتنی زەینیە لەلوتکەی پەرچەکرداری فیزیکی سەبارەت بەوروژێنەرە سێکسیەکان. بەگشتی خەڵك لەسەر ئەو بڕوایەن کە قۆناغی پەرچەکرداری سێکسی مرۆڤ، کە ئۆرگازم لوتکەکەی پێکدێنێت،

لەنیازێکی بیۆلۆژی ـ ڕەفتارییەوە سەرچاوە دەگرێت کە زۆر بەقوڵی پەیوەندی بەهەلومەرجی بوونی مرۆڤەوە هەیە.

گۆڕانە فیزیۆلۆژیاکانی جەستە لەکاتی ئۆرگازمدا

وروژانە سێکسیەکان لەهەموو ئەندامانی جەستەدا کۆمەڵێک گۆڕانکاری بەدی دێنن. ژن ئەگەر بوروژێت، دڵی خێراتر لێدەدات، زەختی خوێنی بەرز دەبێتەوە، گەڕانی خوێن لەسەرجەم ئەندامەکانیدا بەتایبەت لەدەوروبەری کۆئەندامی سێکسیدا وەك میتکە، لچەکانی ناو زێ، دیواری زێ و گۆی مەمك زیاتر دەبێت. لەم دۆخەدا گوشاری دەماری بەرز دەبێت و جەستە دەخاتە بن باندۆڕەوە. لەگەڵ بەردەوامی وروژانە سێکسیەکان ئەو گۆڕانە ئاماژەپێکراوانە زیاتر دەبن تا دەگاتە ئەو ئاستەی کە ئۆرگازم ڕوو دەدات. ئەم خاڵیبونەوەیە کە هاوکاتە لەگەڵ وێکهاتنی هاوسەنگ لەماسولکەکانی ناوچەی کۆ ئەندامی سێکسیدا، پێی دەوترێت تەقینەوەی شەهوەت و ئۆرگازم کە ژنان وەك هەستی کەماڵ و هەستی خورانی جەستە بەگشتی و هەستی تەقینەوە لەناوخۆدا باسی لێوە دەکەن.

لەکاتی ئۆرگازمدا، ڕواڵەتی چیندار و چرچ و لۆچی ڕوخساری ژن، زیادبونی وێکهاتنە ماسولکەییەکان لەجەستەیدا نیشان دەدات. ماسولکەکانی گەردن و باهۆ و قاچەکان بەشداری چالاکی ئەسپاسم نائیرادی دەبن. دەست و قاچی ژن لەمیانەی جوتبوندا، ئەگەر

لەژێرەوە بێت، وێکدێن و ئەگەریش لەسەرەوە بێت، بەتوندی هاوبەشە سێکسییەکەی دەگرێت. ماسولکە تێکەڵبوەکانی سک و رانی ژن لەهەوڵدانی خوازراو بۆ زیادکردنی پەرچدانەوە سێکسیەکانی، بەتایبەت ئەو کاتانەی دەیەوێت لەلوتکەی قۆناغی پلاتۆوە بگاتە قۆناغی ئۆرگازم، بەردەوام و بەئارەزوو وێکدێن.

دەسپێکردنی فیزیۆلۆژییانەی ئۆرگازم لەڕێگەی وێکهاتنی ئەندامەکانی ئامانجەوە نیشان دەدرێت. ئەندامەکانی ئامانج ئەم کارە بەدروستکردنی سەکۆی ئۆرگازم لەسێگۆشەی دەرەکی زێ دەست پێدەکەن. وێڕای ئەوەی زۆربەی ژنان بێ وێکهاتنی بەرچاوی کۆم دەگەنە ئۆرگازم، بەڵام لەوانەیە وێکهاتنی بێ ئارەزوو لەناوچەی دەرەکی کۆمدا روو بدات. مەمکەکان لەبەرامبەر کردەوەی خێرای ئۆرگازمدا پەرچەکردارێکی ئەوتۆ نیشان نادەن، بەڵام بەهەر حاڵ دامرکانی بەندبوونی گۆی مەمك، یەکسەر دوای ئۆرگازم روو دەدات و لەدواهەمین قۆناغدا دەگەڕێتەوە بۆ حاڵەتی چرچ و لۆچی پێشووی. گۆی مەمکەکان بەرەقی دەمێنێتەوە و ئاوساو و سەختن. دامرکانی خێرای گۆی مەمکی بەندبوو، کە دەبێتە هۆی بچوکبونەوە و چرچبوونی رواڵەتیانەی، تەنها لەئەنجامی ئۆرگازمدا پێکدێت. ئەم حاڵەتە لەڕاستیدا نمونەیەکی ئاشکرای فیزیۆلۆژییە کە لەڕێگەیەوە دەتوانیت ئاگاداری زەمەنی ئۆرگازمی ژن بیت. لەکاتی ئۆرگازمدا

هەناسـەکان قـوڵتر دەبـن و خێراییـان زیـاتر دەبێـت، بەشـێوەیەك کـە ژمارەی هەناسەکان لەخولەکێکدا دەگاتە 40 جار.

وێکهاتنی ماسولکەکان لەکاتی ئۆرگازمدا، بەرەدەوام و بێ ئارەزوە و لەناوچەکانی کۆ ئەندامی سێکسی و بەشی خوارەوەی سك بەتایبـەت لەدەوربـەری زێ و میتکـەدا چـڕ دەبێتـەوە. هەنـدێکجار وێکهـاتنی ماسولکەکان سەرانسەری جەستە دادەگرێت. بێگومان زەبری رواڵـەتی، دژوار و دیارە و ژن بۆ خۆیشی لێیان ئاگادارە. هەندێکجار وێکهاتنـەکان لاواز و کورتخایـەنن بەشـێوەیەك کـە ژن هـەر هەسـتیان پێناکـات. سـەرهەڵدانی سێکسـی لەژنـدا بەئەسـپایی و نـەرمی دەنیشـێتەوە و لەوانەیە سوورەکەی زۆر بخایـەنێت. ئـەو هەستە جۆراوجـۆرە رۆحـی و سێکسیانە و هەروەها ئەو پەرچەکردارەی هەر دوو لا لـەکاتی تغیـان ی شەهوەتدا نیشانی دەدەن، تـەواو لێـك جیـاوازە و پەیوەنـدی بـەرادەی هەستیاری تاکەکەس و میزاج و رۆحی ئەوانەوە هەیە. چێژی کـردەوەی سێکسی لەهەنـدێك کەسـدا زۆر کەمـە لەکاتێکدا لەوانەیـە لەکەسـانێکی تردا لەڕادەبەدەر چێژبەخش بێت و ببێتە هۆی جۆش و خرۆشی رۆحـی و جەسـتەیی. ئـەم جیاوازییـە لەپەرچـەکرداردا پەیوەنـدی بـەململانێی تاکەکەسی و ئەو بۆچوون و ئەزمونانەوە هەیە کە هەر کەسەو بەجیاواز لەمەسەلە سێکسیەکان فێری بووە. بەگشتی پیاو پەی بـەئۆرگازمی ژن نابات و هەرچەندەش ئۆرگازمی ژن هەمیشە هاوکاتـە لەگـەڵ وێکهـاتنی هاوسەنگی ماسـولکەکانی کۆئەنـدامی سێکسـی، بـەڵام ئەنـدامی نێرینـە

لەتێگەیشتنی بێ توانایە. لەئەنجامی زیادبوونی رژێنەکانیشدا پەی بەم خاڵە نابات، چونکە کونی زێ هەر لەسەرەتاوە تەڕ و لینجاوییە. نیشانە بەرچاوەکانی گەیشتنی ژن بەئۆرگازم، دڵەڕاوکێ و هەستی روخساری ژنە کە لەکاتی ئۆرگازمدا دەگاتە ئەوپەڕی خۆی و بەشێوەی توندلێدانی دڵ، زیادبوونی گەرمای جەستە، ئاوسانی رەگەکان و گەورەبوونەوەی رەشێنەی چاو، هەناسەی قووڵ و پچڕ پچڕ، هاوارکردن و هەندێکجاریش ناڵەی لاواز و لەرزینی جەستە دەردەکەوێت و بەگشتی ئەم حاڵەتانە لەمەڕ پیاوانیش روو دەدەن. پاش رەزامەندی تەواو کە تەنها ئەو کاتانە دروست دەبێت کە هەر دوو لا لەیەك سات و بەمەودایەکی کەم گەیشتبنە ئۆرگازم، لاوازی و بێ تاقەتی بەسەر جەستەدا زاڵ دەبێت و بەرە بەرە چاوەکان خەواڵوو دەبن. ئارامی باڵ بەسەر هەر دوو هاوسەرەکەدا دەکێشێت. هەردوکیان ماندوو و قایلن و هەست بەسۆزێکی بێخەوش دەکەن بەرامبەر بەیەکتری. پیاو زوتر سست دەبێت و ئەگەر هەردوکیان لەکردەوەکە تێر بووبن، هەست بەخۆشی و شادومانی دەکەن و بێ تاقەتییەکی خۆش سەراپای جەستەیان دادەگرێت. دوو جیاوازی سەرەکی هەیە لەنێوان ئۆرگازمی ژنان و پیاواندا. یەکەم: ژن دوابەدوای ئۆرگازم دەتوانێ جارێکی تر بگاتەوە ئۆرگازم، هەڵبەت ئەگەر وروژانی سێکسی بەردەوام بێت و پەرچدانەوەی سێکسی دانەبەزێت بۆ خوار قۆناغی پلاتۆ و دوهەم: ژن

دەتوانێت ماوەی ئۆرگازم بۆ ماوەیەکی زۆر بپارێزێت. بارودۆخی ئۆرگازم لەوانەیە 20 تا 60 چرکە بخایەنێت.

فاکتەری گرنگی کۆمەڵایەتی لەگەیشتن بەئۆرگازمدا

سەبارەت بەکاریگەرییە کۆمەڵایەتیەکان لەسەر ئۆرگازمی ژنان کتێب و گۆڤاری زۆر دەرکراوە، بەڵام کەمتر باسی ئەزمونی ئۆرگازمی پیاوان کراوە. بایەخ پێنەدانی کۆمەڵایەتی بە ئۆرگازمی پیاوان دوو هۆکاری سەرەکی هەیە. هۆکاری یەکەم ئەوەیە کە ئۆرگازمی پیاو لەسوڕی ژیاندا وەك نیازێکی بنەڕەتی سەیری دەکرێت. ئەم هۆکارە وایکردوە کە تەنها خودی پرۆسەی ئۆرگازم لەلایەن سەرجەم کەلتور و دابونەریتەکانەوە پەسند بکرێت. حاشاهەڵنەگرە کە لەپێناو کۆنترۆلکردنی دووپاتبونەوەی ئۆرگازم و ئاراستەکردنیدا، هەوڵدانی فەرهەنگی هەبوە بەڵام ئامانجی ئەم هەوڵانە هەرگیز سەرکوتکردنی ئەو کارە نەبوە. بۆیە زەرورەتی ئۆرگازم، پیاوی خستۆتە ژێر هەمان ئەو گوشارانەی کە لەسەر ئەزمونی ئۆرگازمی ژنان پەیرەو دەکرێت. هۆکاری دوهەمی ئەم راستیە ئەوەیە کە گوشارە کەلتوریەکان ئاراستەی زەمینەی هەندێك ئامانجی تر کراون کە ئەم بنەمایانە زیاتر پەیوەندی بەپرۆسەی فیزیۆلۆژی رەقبوونی ئەندامی نێرینەوە هەیە. بەمجۆرە دەتوانین بڵێین پێداویستی کەلتوری، فیلێکی سەیری بەهەر دوو رەگەزی پیاو و ژن بەخشیوە. ترسی ژن لەکردەوەی سێکسی

زیاتر لەگەیشتنە بەئۆرگازم، لەکاتێکدا کە ترسی پیاوان لەکردەوەی سێکسی پێویستی بەرەقبونی ئەندامی نێرینە و پاراستنیەوە هەیە و ئۆرگازم هەمیشە لەبەردەستی پیاواندایە. گومان لەوەدا نییە کە بێتوانایی سێکسی پیاو راستەوخۆ پەیوەندیی بەتوانای ئەوەوە نیە لەگەیشتن بەئۆرگازمدا. کاریگەرییە دەرونیەکان بەدڵنیاییەوە دەبنە هۆی لاوازی سێکسی، بەڵام ئەم کاریگەرییانە بەدەگمەن بەشێوەیەکی تایبەت پەیوەندیان بەئەزمونی ئۆرگازمەوە هەیە. دەتوانین بڵێین نارەحەتی پەیوەندیدار بەلاوازی سێکسی یەکەم و دوەم بەشێوەیەکی راستەوخۆ و ئاشکرا پەیوەندی بە لایەنە دەرونی و کۆمەڵایەتیەکانی رەقبونی ئەندامی نێرینە و پاراستنیەوە هەیە. هەروەها رون و ئاشکرایە کە لایەنە دەروونی ـ کۆمەڵایەتیەکانی ئۆرگازمی پێش وەخت، وێڕای ئەوەی راستەوخۆ پەیوەندی بەقۆناغی ئۆرگازمی پیاوانەوە هەیە، بەسەختی دەتوانێت دەربڕی حاڵەتی بێتوانایی گەیشتن بێت بەئۆرگازم.

دەستبازی و دڵداری پاش ئۆرگازم

رەزامەندی سێکسی باشترین دەرمانی خەوە. ژن و پیاو پێویستە پاش کردەوەی جوتبون هەست بەئارامی بکەن و خەویان لێبکەوێت. ئەو سستی و خاوییەی پاش جوتبوون بەسەر جەستەدا زاڵدەبێت، لەخەواندنی ژن و پیاودا کاریگەری هەیە. زۆربەی کاتەکان، ژن پاش

جوتبـوون نیـازی بەسـۆز و خۆشەویسـتی هەیـە و ئینجـا بـەجۆش و خرۆشـەوە قسـە دەكـات و پێـی خۆشـە چـەندین كاتـژمێر لەگـەڵ مێردەكەیدا دەردی دڵ بكات. بـەڵام پیـاو پـاش جوتبـوون زوو مانـدوو دەبێت و دەخەوێت، ژن كە درەنگ خوو بـەم كـردارەی پیـاو دەگرێـت، لێی دەرەنجێت و وەك جۆرێك بێ ڕێـزی و سـوكایەتی سـەیری دەكـات. هەڵبەت ژن دەتوانێت پـاش ماوەیـەك بـەم خـوەی مێردەكـەی رابێـت و بخەوێت یان بـەجۆرێك لـەجۆرەكان خـۆی سـەرگەرم بكـات. ئـەم خاڵـە لەچەندین كتێبدا ئاماژەی پێكـراوە كـە وەكچۆن ژن درەنگتـر دەگاتـە قەیرانی چێژ و ئۆرگازم، بەهـەمان شـێوەش ئاگرەكـەی درەنگتـر سـارد دەبێتـەوە و هێشـتا نـارامی و ئاسـودەیی بەسـەریدا زاڵ نـەبوە كـە پیاوەكەی خەوی لێدەكەوێت. ئەگەرچـی ئەمـە یاسایەكی گشـتی نییـە بـەڵام بەگشـتی ژنـان پـاش كـردەوەی جوتبـون بـۆ ماوەیـەك ناخـەون، دەچـنە نـاو خەیاڵـەوە و لەپـەراوێزی ئـەو چـێژە كەمـەدا، چـەند چركەیەكیش بیر دەكەنەوە. بەڵام ئەگەر كردەوەی جوتبـوون هـەر دوو لای بەشـێوەیەكی یەكسـان قایـل كردبێـت، ژن زووتـر خـاو دەبێـت و دادەهێزێت چونكە هەوڵدان و كۆششی ژن بۆ گەیشتن بـەئۆرگازم لـەهی پیاو زیاترە و دەیەوێت قاچەكانی درێژ بكات بۆ ئەوەی ئاسـودە بێـت و هـیچ چەشـنە نائـارامی و نیگەرانییـەكی نـەمێنێت. لەبـەر ئەمەیـە كـە هەنـدێك لەپزیشـكان پـاش جوتبـوون جۆرێـك لەدڵـداریكردن بـەگرنگ دەزانن، بەڵام هەروەك ئاماژەی پێكرا ئەو ژنانـەی لەیـەك سـاتدا لەگـەڵ

پیاو دەگەنە لوتکەی چێژوەرگرتنی سێکسی، هیچ پێویستیەکیان بەدڵداری نییە و لەوانەشە زووتر لەپیاو خەویان لێبکەوێت. ئەگەر خۆشەویستی و حەز لەناو ژن و مێردا هەبێت، بەگشتی هاوسەرەکان پاش جوتبوون بەنەرمی یەکتری ماچدەکەن و دەستەکانیان دەخەنە ناو دەستی یەکتریەوە کە نیشانە و دەربڕی رەزامەندی و کامەرانی دەرونیانە. بەلآم پێویستە ئاماژە بەوەش بکرێت کە زۆربەی هاوسەرەکان پاش کردەوەی جوتبوون، لەبەرکەوتن و دەستکاریکردنی ئەندامی سێکسیان بێزارن. ئەم جوڵەیە خورانێکی ناخۆش لەپیاودا دروست دەکات و لەژنانیشدا ئازاربەخشە و بەهیچ شێوەیەك نابێتە هۆی نوێبونەوە و وروژانی شەهوەت. بەهەر حاڵ، لەمبارشەوە ناتوانرێت پەیڕەوێکی گشتی بخرێتە روو و ئەمە بەنیسبەت کەس یاخود بارودۆخەکانەوە گۆڕانی بەسەردا دێت. ئەگەر ژن و مێرد راهاتبن لەباوەشی یەکتردا بخەون، ئەوا هیچکامیان گلەیی لەوە ناکات کە بۆچی زوتر خەوی لێکەوتوە و هیچ چێژێك لەوە بالآتر نییە کە ژن لەئامێزی مێردەکەیدا خەو بیباتەوە.

بەشێوەیەکی سروشتی پاش جوتبون جۆرێك لەهەستکردن بەئاسودەیی و کرانەوەی ماسولکەکان و ئارامی دەرونی لەژن و پیاودا دروست دەبێت. بەلآم هەندێك کەس پاش جوتبوون تووشی دڵتەنگی و خەفەت دەبن. ئەمجۆرە کەسانە پاش پەیوەندی سێکسی رەزامەند، لەروانگەکانی ترەوە، توشی خەمۆکی و دڵەڕاوکێ دەبن و هەوڵدەدەن

لەهاوبەشـە سێکسـیەکەیان دوور بکەونـەوە. ڕێـژەی دەرکـەوتنی ئـەم حاڵەتە لەپیاواندا زیاترە کە ئەمەش چەندین هۆکاری هەیـە و بەگشـتی دەگەڕێتەوە بۆ بۆچونی ئـەو کەسـە سـەبارەت بەسـێکس و بەتایبـەت هاوبەشـــە سێکســـیەکەی. ئـــەم حاڵەتـــە لەوانەیـــە لەپەیوەندییـــە نائاســـاییەکان یـــاخود لەبەرامبـــەر ســـۆزانییەکاندا زیـــاتر ڕوو بـــدات. لەوانەشـە ئـەم حاڵەتـە لەهەنـدێك کەسـدا بگەڕێتـەوە بـۆ سـلەمینەوە لەنەخۆشییەکانی جوتبوون و ئاکامەکانی.

تێکچوونی حەزی سێکسی

تێکچـوونی حـەزی سێکســی لەوانەیـە نیشـانەیەك بێـت لەمەسـەلە ژینگەیی، دەرونییە ئاڵۆزەکانی نێوان تاکەکان یاخود تێکەڵێك بێت لـەم هۆکارانــە. کـردەوەی سێکســی لەوانەیــە بکەوێتــە ژێـر کـارتێکردنی نێگەتیڤی گوشارە دەرونیەکان، دڵەڕاوکێ یاخود بێئاگایی لـەکردەوە و فیزیۆلۆژیای سێکسی. لەوانەیە تێکچوونی حەزی سێکسی بـۆ هەمیشـە بمێنێتەوە یاخود پـاش سـوڕێکی کـردەوەی سروشـتی سێکسـی بـەدی بێت. ئەم تێکچونە لەوانەیە هەمیشەیی یاخود کاتی بێت، واتە سنوردار بێت بەهاوبەشی سێکسی یاخود بارودۆخێکی تایبـەت و گشـتی یـاخود بەشێك لەمانە بێت.

هاوسەرگیری سەرنەکەوتو

لەم تێکچوونەدا هاوسەرەکان هەرگیز توانای جوتبوونیان نابێت و لەمەڕ حەزە سێکسیەکان زانیارییان کەم و کۆنترۆڵ کراون. هەستکردن بەگوناه، شەرم یاخود بێ توانایی لەژێر کارتێکردنی کێشەکانیان پەرە دەستێنێت و نیاز بەدۆزینەوەی ڕێگەچارە و لەهەمانکاتدا ویستی شاردنەوەی بابەتەکە، دەیانخاتە ناو بارودۆخێکی جاڕزکەرەوە.

هەندێك لەهاوسەران چەندین مانگ یاخود چەندین ساڵ پاش هاوسەرگیری لەگەڵ ئەم کێشەدا دەژین. ئەوان پێکەوە و ڕاستەوخۆ بەدوای ڕێگەچارەیەکدا ناگەڕێن. بەڵام ژن لەوانەیە کێشەکە لەچاوپێکەوتنێکدا لەگەڵ پزیشکی پسپۆڕی ژنان بەشێوەی گلەیی ئاڵۆز لەکۆئەندامی سێکسی بێنێتە گۆڕێ. لەوانەیە پسپۆڕەکەی ژنان لەئەنجامی پشکنیندا، هەست بەنەدڕانی پەردەی کچێنی بکات. نەشتەرگەری پەردەی کچێنی بەشێوەی ترسێکی سەرەتایی دەبێتە هۆی زیادبوونی هەستی لاوازی و بێتوانایی لەمێرددا. لەوانەیە ژن وا هەست بکات کە خراپ ڕەفتاری لەگەڵدا کراوە و کەموکورییەکیان تیا دروست کردوە، هەروەها مێردیش زیاتر نیگەرانی پیاوەتی خۆی بێت. هەلگرتنی پەردەی کچێنی بەبێ چارەسەرکردنی کێشەکە دەبێتە هۆی زیاتر ئاڵۆزبوونی مەسەلەکان. بیانوی ڕۆیشتن بۆ لای پزیشك، باسکردنە سەبارەت بەپێشگرتن لەسکپڕی و تەنانەت لێکۆڵینەوە دەربارەی گرفتی بێتواناییدا. ئەگەر مەسەلەکە روون بۆوە،

سەرکەوتوانە دەرمان دەکرێت. درێژەخایاندنی کێشەکە گرنگیەکی ئەوتۆی لەبەردەم بوونی زانیارییدا نییە. نەبوونی زانیاری سێکسی، کۆنترۆڵکردنی سێکسی لەلایەن دایك و باوك و کۆمەڵگاوە، وابەستەبوونی لەڕادەبەدەر بەبنەماڵە و پرسی تایبەت بەکێشەی سێکسی، لەو هۆکارانەن کە ڕێگە خۆش دەکەن بۆ گەورەبوونی ئەم کێشەیە. جگە لەمانە دەمارگیری ئایینی لەگەڵ کۆنترۆڵکردنی گەشەی سێکسی و کۆمەڵایەتی یاخود یەکسانکردنی مەیلە سێکسیەکان لەگەڵ گوناه و ناپاکیدا چەند هۆکارێکی تری گرنگن. زۆربەی ئەو ژنانەی کە زەواجیان کردوە بەڵام پەیوەندی سێکسیان نییە، تێگەیشتنی کوشندەیان سەبارەت بەزێ هەیە. لەوانەیە ترس لەسروشتی نەبونی کونی ئەندامی مێینە، ترس لەبچوکبوون یاخود نەرمبوونی زێ، یان هەڵەکردنی لەگەڵ کۆمدا ـ کە هەستی ناپاکبوونی لێدەکەوێتەوە ـ لەو جۆرە کەسانەدا بەدی بکرێت. پیاویش لەوانەیە لەم تێڕوانینە هەڵەیەدا بەشدار بێت و ئەندامی مێینەی ژن بەمەترسییەك بۆ خۆی بزانێت. دەتوانرێت بەفێرکردنێکی سادەی ئاناتۆمی و فیزیۆلۆژیای کۆئەندامی سێکسی و بەدانی هەندێك زانیاری ئەخلاقی لەلایەن پزیشکەوە هاوکاری زۆربەی ئەم کەسانە بکرێت. هەر دوو لایەن بەشدارن لەهاوسەرگیری بێ پەیوەندی سێکسیدا و بۆیەش بەدەمەوە چوونی هەردوکیان لەمیانەی دەرمانکردندا، ئەرێنییە. ڕاوێژکاری هاوسەرگیری، دەروون دەرمانی و ڕاوێژکاری پزیشکی بنەماڵە یاخود پسپۆڕی ژنان و

پسپۆڕی لوولەکانی میزکردن و کۆئەندامی سێکسی، لەچارەسەرکردنی ئەم ئاڵۆزییەدا کاریگەرییان هەیە.

دابەزینی مەیلی سێکسی

برتراند راسێل فەیلەسوف بەناوبانگی فەرەنسی دەڵێت "هۆکار و بیروبڕوای جیاوازی سێکسی لەسەردەمە کۆنەکانەوە هەبوە و بەتایبەت لەو شوێنانەی مەسیحیەت و ئاییینی بودا سەرکەوتون، بۆچونی ئامازەپێکراویش زاڵبوە". لەزۆر شوێنی جیهان کە دوور بووە لەکاریگەری ئاینی بودا و مەسیح، ئەو ئاین و راهیبانە حوکمڕانیان کردوە کە لایەنگری سەڵتی و دورکەوتنەوە لەکاروباری دنیا بوون. لەئێرانی سەردەمی کۆنیشدا ئەم بیروبۆچونە هەبوە. ئەوان، جۆرێك لەتێڕوانینان دروست کردبوو کە هەر چەشنە پەیوەندییەکی سێکسی ناپاك و پیسە. ئەم بۆچونە چەندین سەدە ویژدانی ژمارەیەکی زۆر لەخەڵکی خستۆتە ژێر کاریگەرییە ترسێنەر و نەفرەت لێکراوەکەی. بەبۆچونی دەرون شیکارەکان، کارتێکەری ئەم بیروبۆچوونە، بۆتە هۆی ئاڵۆزی دەرونی و رۆڵێکی زۆر وێرانکەری بینیوە کە تەنانەت کاریگەرییەکانی لەسەر هزرو ئەقڵیەتی ئەمڕۆش بەجێماوە. باوك، کە لەبنەماڵەدا لەهەموویان زیاتر کاریگەرە، بەپەیرەویکردن لەم ئەقڵیەتە منالەکانی بەتێڕوانینی گوناە ئاسا لەدیارەی سێکس رادەهێنێ و ئەم خراپ تێگەیشتنە لەسێکس لەپەیوەندی هاوسەرگیریدا کاریگەری

دەبێت. کەمبونەوە و دابەزینی مەیلی سێکسی لەئەنجامە خراپەکانی ئەمجۆرە ئەقڵیەتەیە. کەمبونەوەی مەیلی سێکسی یاخود لەناوچونی لەقۆناغی هاوسەرگیریدا لەوە زیاترە کە گومان دەکرێت. بەپێی توێژینەوەکانی ئەنجامدراو لەمبارەوە نزیکەی 40٪ی هاوسەرانی خۆشبەخت ئاماژەیان بەکەمبونەوەی حەزی سێکسی کردوە. بەشێوەیەکی گشتی خرۆش و مەیلی سەرەتایی زەواج، بلێسەکانی تاسە و خرۆشان زیاتر دەکات. بە تێپەڕبونی ئەم قۆناغە مەیلی سێکسیش دادەبەزێت. لەگەڵ درێژەکێشانی رەوتی ژیانی هاوبەشدا، هەندێك بابەتی تری وەك بەدەستهێنانی بژیو و شوێنی نیشتەجێبون و بەخێوکردنی منداڵ بەشێك لەهێزی پێشوو کە تەرخان دەکرا بۆ دڵداری، بەخۆیەوە خەریك دەکات. بەرە بەرە ئەنگیزەی تر بەسەر عەشق و عاشقیدا زاڵدەبن و دواجار ماندویەتی و گوشاری پیشەی رۆژانە، پەروەردەکردنی منداڵان، کاروباری ناومال و لاوازی جەستەیی، حەزی سێکسی کەم دەکەنەوە، بەڵام پێویستە لەمەسەلە دەرونیەکاندا بەدوای هۆکاری سەرەکی کەمبونەوەی مەیلی سێکسی لەپاش زەواجدا بگەڕێین. ئەم مەسەلانەش لەشێوازی وەرگرتنی ئەو کەسە سەبارەت بەخۆی و هەروەها هاوسەر و پەیوەندییەکانیەوە سەرچاوە دەگرێت. بۆ نمونە کەمبونی متمانە بەخۆبوونی سەرچاوەگرتوو لەهەستی بێ توانایی یان ترس لەتێکشکان لەوانەیە زەبر لەپەیوەندی سێکسی بدات. هەندێکجار ژن یان مێرد کە لەڕوانگەی سێکسی یاخود شکڵ و

ڕواڵەتـەوە خۆیـان بـەگونجاو نـازانن، لەدڵـداریکردن خۆیـان دەبـوێرن. لەوانەیە ژنێك لەجەستە نەشیاوەکەی ئـازار بچێژێت، لەوانەیـە پیاوێـك بەهۆی بوونی سکێکی گەورە یاخود بەلەکێکی خوار پەسـت بێـت و ... جگـە لەمانــە زۆر هاوســەر هــەن لەجوتبونــدا بـیر لــەتوانایی خۆیــان دەکەنەوە و نیگەرانی ئەوەن نەتوانن هاوسەرەکەیان قایـل بکـەن. ئـەم نیگەرانیەش لەوانەیـە دەرفـەت برەخسـێنێت بـۆ ئـەوەی هاوسـەرەکان چێژ لەیەکتری نەبینن.

پێویستە ئاماژە بەوە بکەین کە هەستە نیگەتیڤەکان بەردەوام نابنـە هۆی کەمبونەوەی مەیلی سێکسی. زۆر کەس بەم دەرئەنجامـە دەگـەن کە بەرکەوتنی سێکسی لەهەسـتی دڵـەڕاوکێ، کـین، تـوڕەیی و خەفـەت ڕزگاریان دەکات. بەڵام ئەگەر ئەم هەستانە ئاڕاسـتەی هاوسـەر بکـرێن، بابــەتی جوتبــونی سێکســی لــەبری داشــکان، زیــاتر دەبێتــە هــۆی ئازاردانیان. هەندێکجار ڕادەی بێزاری لەئاستێکدایە کە حەزی سێکسـی بـەهیچ شـێوەیەك دەرناکـەوێت. هەڵبـەت هەنـدێك حاڵـەتی دەگمـەنیش هەن و بینراوە کە دوای مشتومڕ و ناکۆکی، حەزی سێکسی لـەنێوان ژن و مێرددا پەرەی سەندوە. بۆ نمونە ئەو کەسـانەی پەیوەنـدی سێکسـی زۆر بەهەند وەردەگرن یان ئەو کەسانەی تووشی خـەمۆکی بوونەتـەوە، لەوانەیە لەکاتی جوتبووندا ڕووبەڕووی کۆسپی دەروونی ببنەوە. ئەگەر کەسێك پێی وابێـت کـە هاوسـەرەکەی کـەڵکی خراپـی لێوەردەگرێت و سەرنج ناداتە هەستەکانی، لەوانەیـە حـەزی سێکسـی لـەودا دابمرکێـت.

کەمبونەوەی حەزی سێکسی لەوانەیە هەندێك خراپ لێك حاڵیبوونی لێبکەوێتەوە کە زیان بەپەیوەندی سێکسی و پەیوەندی تر دەگەیەنێت. بەدوای ئەم پێشەکیەدا، گرنگترین هۆکارەکانی کەمبوونەوەی مەیلی سێکسی تاوتوێ دەکەین:

1 ــ هۆکارە ئابوورییەکان

زۆربەی پیاوان لەتەمەنی نێوان 40 بۆ 60 ساڵیدا دەگەنە لوتکەی ململانێی ئابووری و پیشەیی و لەپێناو دابینکردنی نیازە تایبەتی و خێزانیەکانیان هەوڵدەدەن. ئەمانە بەتەواوەتی سەرقاڵی کار دەبن بۆ ئەوەی بتوانن لەچوارچێوەی بارودۆخە کۆمەڵایەتی ــ ئابوورییەکاندا، ئاسایشی ئابووری بنەماڵەکەیان لەئاستێکی گونجاودا دابین بکەن. ئاراستەی لارێکراوی پیاو بۆ چالاکییەکانی دەرەوەی ماڵ، بەشێوەیەکی بەرچاو، دەرفەتی پێویست بۆ پەیوەندی سێکسی بەرتەسك دەکاتەوە. پیاوێك کە تا ئەو رادەیە خۆی سەرقاڵی چالاکییە ئابووری و پیشەییەکانی بکات، ئیتر کاتێکی ئەوتۆی لەبەردەمدا نامێنێتەوە بۆ ئەوەی سەبارەت بەپەیوەندی و مەسەلە سێکسیەکان لەگەڵ ژنەکەیدا قسە بکات. لەجیهانی پیاوێکی پڕکاردا، گەلەك رێکەوت هەن کە پێویستە وەك هۆکاری گرنگی تر دانیان پێدا بنرێت. ئەو رۆژانەی کە پیاو لەکارەکانیدا سەرکەوتنی بەدەست هێناوە، حەزی سێکسی لەو رۆژانە زیاترە کە لەکارەکانیدا رووبەڕووی شکست بۆتەوە.

دەتوانین بڵێین کە سەرنجدانی پاوانخوازانە بۆ کاروباری ناپەیوەندیدار، هۆکاری سەرەکی دارمانی پەیوەندییەکان و کۆسپێکی جدیشن لەبەردەم حەزە سێکسیەکانی ژن و پیاودا. لەلایەکی ترەوە گوشار و کەموکورتی سەرچاوەگرتو لەنەبوونی ئاسایشی ئابوری بەرادەیەکی بەرچاو، نارەزایەتی و کێشمەکێشی خێزانی لێدەکەوێتەوە. لەوانەیە ژن و مێرد هاوسەنگ بن، لەحەزو شێوازی ژیاندا رێککەوتوو بن و لەروانگەی رۆحییەوە چون یەك بن، بەڵام هۆکارە کۆمەڵایەتیەکان کە لەدەرەوەی پەیوەندییە سێکسیەکانەوە کاریگەرییان دەبێت، وەك گرفتی مادی، بێکاری یاخود کاری زۆر، مەودایەکی قوول لەنێوان هاوسەرەکاندا دروست دەکات. ئاسایشی ئابووری و کۆمەڵایەتی رۆڵێکی زۆر گرنگ لەکامەرانی و بەختەوەری هاوسەرەکاندا دەبینێت. ترس و دڵەراوکێی سەرچاوەگرتو لەنەبوونی ئاسایشی ئابوری دزە دەکاتە ناو ماڵەوە و وا دەکات ژن و مێرد سەبارەت بەیەکتری بێتاقەت بن و شەرانگێز بن. لەو حاڵەتانەدا بێگومان ئاستی هەڵکردن و جوتبوون پەیوەندی بەکەسێتی ژن و مێردەوە هەیە.

2 ـ ماندووبونی زەینی و فیزیکی

ماندویەتی بەیەکێك لەهۆکارەکانی لاوازکردنی حەزە سێکسیەکان دێتە ئەژمار و لەقۆناغی بەساڵاداچون و پاش ئەو قۆناغەش، کاریگەرییەکی زۆر دادەنێت. ماندویەتی مێشك لەماندوبونی جەستەیی

زیاتر توانایی پەرچەکرداری سێکسی پیاو کەم دەکاتەوە. ئەگەر پێشەی پیاوی بەساڵاچوو چالاکییەکی جەستەیی زۆری پێویست بێت، پاش چەند ساڵ، لاوازییەکی کەم لەچالاکییە سێکسییەکانیدا بەدیدەکرێت. ئەو بەشە لەچالاکییە جەستەییەکان کە دەبنە هۆی ماندووبوونی زۆر و حەزی سێکسی کەم دەکەنەوە یاخود لەناوی دەبەن، زیاتر پەیوەندی بەپشووی ئەو کەسەوە هەیە تا کارەکانی. بۆیە ئەو چالاکییەکەی لەپشووی کۆتایی هەفتەدا ئەنجامی دەدات، زۆرترە لەو چالاکییە رۆژانە بێتاقەتی دەکات، بەتایبەت ئەگەر تەمەنی ئەو کەسە لەسەرووی پەنجا ساڵەوە بێت. هەروەك پێشتر باسی لێوەکرا، لەماوەی قۆناغی بەساڵاچووندا، ماندوبونی مێشك لەهۆکارەکانی تر زیاتر ـ لەوانە ماندووبونی جەستەیی ـ کاریگەریی خراپ و وێرانکەر لەسەر پەرچدانەوەی سێکسییەکان دادەنێت. تێپەرکردنی رۆژێکی ناخۆش لەفەرمانگە، بۆ ئەو پیاوەی هەوڵی بژیوی رۆژانەی دەدات و گرنگی بەچالاکی رۆژانەی خۆی دەدات، دەبێتە هۆی داکشانی حەزی سێکسی ئەو و هۆکارەکەشی لەبنەرەتدا ماندووبونی مێشکە. هەر ئەو پیاوە کە پیر بوو بۆ ئەو چالاکییەی کە بەپێی نەریتی پێشوو ئەنجامی دەدات، وزەیەکی زیاتری لەمێشك دەوێت و لەئەنجامدا توانایی سێکسی ئەو کەمدەبێتەوە. ئەم هەستیاربونەی توانایی سێکسی پیاو سەبارەت بەماندووبونی مێشك، دەکرێ بەیەکێك

لەگەورەترین لایەنی جیاوازی نێوان توانای سێکسی پیاوانی بەساڵاچوو لەگەڵ پیاوانی گەنج لەقەڵەم بدرێت.

3 ـ ترس لەبێئاگایی لەکردەوەی سێکسدا

لەکەلتوری باڵادەستدا، رۆڵی پیاو لەچالاکییە سێکسیەکاندا بریتیە لەتوانای پیاو بۆ قایلکردنی هاوبەشە سێکسیەکەی. لەرابردودا ترس لەکردەوەی سێکسی کە بەگشتی دەگەڕایەوە بۆ ئەرك و نیازی تێرکردنی سێکسی، بارێك بوو کە قورساییەکەی تەنها لەسەر شانی پیاو بوو، ئەو ترسەی کە بەناچار بناغەی خراپ تێگەیشتنی دەرەخساند. هەندێك مەسەلەی وەك ئۆرگازمی پێش وەخت، تەنانەت گەنجەکانیش نیگەران دەکات. ئەم وەهمە لەکردەوەی سێکسی، پەیوەندی بەپرس یاخود گرفتی رەقبونەوە نییە، بەڵکو ئاراستەی وەهمی کەلتوری بێتوانایی لەکۆنترۆڵکردنی پرۆسەی ئۆرگازمدا لەئاستێکدا کە تێرکردنی سێکسی ژن بێنێتە دی. بێ سەرنجدان بەوەی کە ئایا ئەو کەسە پێشتر کێشەی رەقبونی ئەندامی نێرینەی هەبوە یان نا، ئەو ئەگەرەی کە لاوازی سێکسی دوهەم لەگەڵ پیربوونی پیاودا پەرە دەستێنێت، گرفتێکی ترە کە لەهەندێك کەلتوردا سەرنجی پێدەدرێت. زۆربەی هەرە زۆری پیاوان ئەگەر تووشی لاوازی سێکسی بن، لەبری ئەوەی بەشێوەیەکی لۆژیکانە دژی ئەو لاوازییە بوەستنەوە ـ کە کەسایەتیان بەگشتی ورد دەکات ـ بەئارەزو، خۆیان لەجوتبون

دووره‌په‌ریز ده‌گرن و پێیان وایه‌ که‌ هۆکاری که‌مبونه‌وه‌ی چالاکی سێکسی ئه‌وان هه‌مان ره‌وتی که‌نه‌فتی و پیرییه‌ که‌ وه‌ك واقعێك له‌گۆڕێدایه‌. ده‌ربڕینی توڕه‌یی و نه‌گونجان له‌گه‌ڵ هاوسه‌ره‌که‌یدا، به‌گشتی وه‌ك ده‌سکه‌لایه‌ك به‌مه‌به‌ستی راکردن له‌وه‌همی لاوازی سێکسی سوودی لێوه‌رده‌گیرێت. رۆژانه‌ زۆر پیاوی به‌ساڵاچوو به‌هه‌ڵبژاردنی ژنانی گه‌نجتر له‌خۆیان رووبه‌رووی ئه‌م گرفته‌ ده‌بنه‌وه‌. ئه‌م تێڕوانینه‌ی بالینی به‌گشتی به‌شێوه‌یه‌ك شیکراوه‌ته‌وه‌ که‌ پیاوی به‌ساڵاچوو ناخودئاگا هه‌وڵی سه‌رله‌نوێ سه‌قامگیرکردنه‌وه‌ی ده‌سه‌ڵاتی سێکسی خۆی ده‌دات و وا بیر ده‌کاته‌وه‌ که‌ به‌سه‌لماندنی ده‌سه‌ڵاتی سێکسی خۆی، گه‌وهه‌ری که‌سایه‌تی به‌هێز ده‌بێت. هه‌ڵه‌ی ئه‌م رێگه‌چاره‌یه‌ کاتێك ئاشکرا ده‌بێت که‌ ویستی هاوسه‌ره‌ گه‌نجه‌که‌، نیگه‌رانییه‌کانی پیاوی به‌ساڵاچوو له‌کرده‌وه‌ی سێکسه‌وه‌ بکاته‌ جۆرێك بێتوانایی فیزیۆلۆژی و سه‌قامگیربووی سێکسی. ئه‌گه‌ر پیاوانی به‌ساڵاچوو حه‌زی سێکسیان له‌ده‌ست بده‌ن یاخود به‌دوای تێرکردنی غه‌ریزه‌کانیان روو بکه‌نه‌ ده‌ره‌وه‌ی ماڵ، له‌وانه‌یه‌ ژنه‌کانیان ئاگاداری وه‌هم و نیگه‌رانی مێرده‌کانیان نه‌بن له‌بواری کرده‌وه‌ی سێکسیدا و وا هه‌ست بکه‌ن که‌ مێرده‌کانیان به‌ویستی خۆیان، خۆ له‌چالاکی سێکسی ده‌بوێرن. ته‌نانه‌ت ئه‌گه‌ر ئه‌م ئاگایی و هوشیارییه‌ش هه‌بێت، دیسان ژنان ده‌ترسن مێرده‌ پیره‌ بێ مه‌یله‌کانیان بۆ کرده‌وه‌ی سێکسی بانگ بکه‌ن و دیمه‌نی شکستی ره‌قبونی ئه‌ندامی نێرینه‌یان به‌چاو ببینن.

ئەگەر پیاوی بەساڵاچوو، بۆ ماوەیەکی درێژ نەوروژێت، لەوانەیە توانا و هێزی پەرچەکرداری سێکسی لەناو بچێت. هەرچەند پرۆسەی پیری لەگەڵ رەوتی داکشانی فیزیکی، دەتوانێت لەتوانا و هێزی رەقبونی ئەندامی نێرینە کەمبکاتەوە، بەڵام بەهیچ شێوەیەك ناتوانین بڵێین کە لاوازی سێکسی دوهەم، دەرئەنجامی بێ چەند و چونی پرۆسەی پیرییە. یەکێك لەواقیعە سەلماوەکان ئەوەیە کە بەگشتی لاوازییە سێکسیەکانی تایبەت بەپرۆسەی پیری، چییەتی دەربازبونیان هەیە. زۆربەی کاتەکان لاوازی سێکسی دوهەم سەبارەت بەتەواوی پیاوەکان، بێ سەرنجدان بەتەمەنیان، پرۆسەیەکی ناچارییە، جگە لەو کەسانەی پێشینەی نەشتەرگەری تایبەت یاخود خەساری جەستەییان هەبوە.

بەمتمانە و لەسەر بنەمای گەلێك هۆکار دەتوانین بڵێین کە لەژێر سێبەری دوپاتبونەوەی رێکوپێکی دەربرینی هەستە سێکسیەکان، تەندروستی جەستەیی پێویست و ئەقڵییەتێکی تەندروست، جۆرێك لەفەزای وروژانی سێکسی لەچوارچێوەی ژیانی هاسەرەکاندا دروست دەبێت. ئەم فەزایە کە لەکۆی سێ هۆکاری سەرەوە سەرچاوە دەگرێت، پەرچدانەوەی سێکسی سەرلەنوێ پێش دەخات و زەمینەیەك بۆ کردەوەی سێکسی دەرەخسێنێت کە دوای تەمەنی هەشتاساڵیش هەر بەردەوام دەبێت.

4 ـ بیری نێگەتیڤ لەحەزە سێکسیەکاندا

هەندێك بۆچوون و بیرکردنەوە هەن کە زۆربەی هاوسەرەکان لەکاتی بەرکەوتنی سێکسیدا ڕووبەڕووی دەبنەوە. ئەم بیرکردنەوەیە دەتوانێت کاریگەری لەسەر حەز و مەیلی سێکسی هەبێت. ئەم تێڕوانینانە کە بەگشتی ڕەنگدانەوەی شێوازی وەرگرتنی ئەو کەسە سەبارەت بەخۆی، هاوسەر یاخود پەیوەندییە سێکسییەکانە، زۆر سادە چارەسەر دەکرێن. لەگەڵ چاکسازی وەرگرتنە نێگەتیڤەکان و خراپ لێکدانەوەیان، ژن و مێرد دەتوانن سەر لەنوێ حەزە سێکسیە کشاوەکەیان زیندوو بکەنەوە. لێرەدا ئاماژە بەهەندێك لەو خاڵانە دەکەین کە خراپ لێکدەدرێنەوە.

ا ـ گومانکردن لەخود:

- جەستەم لەبواری سێکسیەوە سەرنج ڕاکێش نییە.
- لەڕوانگەی سێکسیەوە سەرنج ڕاکێش نیم.
- هەرگیز حەزی سێکسیم تێر نابێت.
- هاوسەرەکەم لەبواری سێکسیەوە تێر ناکەم.

ب ـ گومانکردن لەهاوسەر:

- زۆر پەلە دەکەیت.
- تەنها بیر لەتێربوونی خۆت دەکەیتەوە.
- بێ هەستی.
- نازانم بیر لەچی دەکەیتەوە.

- لەوە نیگەرانم ئەگەر درێژەی پێنەدەین بێزار بیت.

- لەڕادەبەدەر قسە دەکەیت.

- زۆر توندیت، هەندێك ئارامتر.

ج ـ "دەبێ"یەکان:

- پێموایە دەبێ بەگوێرەی حەزی تۆ بجوڵێمەوە.

- دەبێ زیاتر چێژ لەم کارە ببینم.

- پێویستە هەردووکمان تێر بین.

- بەئەرکی خۆمی دەزانم تۆ تێر بکەم.

- بڕیار وایە کە تێر بم.

د ـ نێگەتیڤ گەرایی:

- تاقەتیم لێی نییە.

- بۆچی دەبێ حەزم هەبێت.

- ئەو بەکەڵکی من نایەت.

- تەنها لەپێناوی تۆدا ئەم کارە دەکەم.

- لەڕادەبەدەر ماندووم.

- زۆر ئەستەمە.

جا چ زۆربەی ئەم بۆچوونانە بەمێشکتان بگات، یاخود تەنها هەندێك لەوان، ئەوا لەبەرامبەر مەسەلە سێکسیەکاندا کاریگەریی لەسەر هەستی ئێوە دادەنێت، حەزی ئێوە کەم دەکاتەوە و لەوانەشە بارودۆخێك بێنێتە گۆڕێ کە هەر لەبنەڕەتەوە بیری بەرکەوتنی سێکسی لەبیر

خۆتان بەرنەوە. پێش بینی رەشبینانە یاخود کەمتەرخەمی لەوانەیە هێدی هێدی پەرە بستێنێت و هەندێك بۆچونی وەك "من لەوە بەتەمەن ترم کە بیر لەمەسەلە سێکسیەکان بکەمەوە" یان "هەموو چێژە سێکسیەکان هی هاوسەرەکەمە، بۆچی من خۆم تێکەڵ بکەم" و زۆر لێکدانەوەی هاوشێوە، بارودۆخە ناشیاوەکە دژوارتر دەکات.

بۆ چاکسازی ئەو شێوە وەرگرتنانە و لێکدانەوە خراپانە، پەرچەکرداری لۆژیکانە بەشێوەی سوودوەرگرتن لەخەیاڵ بۆ پەرەپێدانی هاندەری سێکسی هەن کە لێرەدا ئاماژە بەچەند نمونەیەکیان دەکەین:

بیرکردنەوەی نیگەتیڤ	پەرچەکرداری لۆژیکانە
سینگی من لەرادەبەدەر بچووکە	ئەگەر نابێتە مایەی بێزاری ئەو، بۆچی من خۆم بێزار بکەم
چێژێکی ئەوتۆ لەکردەوەی سێکس نابینم	بەگشتی زۆر چێژ وەردەگرم، نابێ چاوەڕوانی ئەوە بم کە بەردەوام چێژ ببینم.
هیوادارم دابمرکێت و قایل بێت	ئەو زۆر جار وتویەتی کە لەئەنجامی جوتبون لەگەڵ مندا چێژ وەردەگرێت
زۆر توندە، خۆزیا هەندێك ئارامتر بوایە	دەتوانم دواتر لەمبارەوە قسەی لەگەڵدا بکەم

بۆ ئەوەی ئامادە بێت پێویستە ماوەیەك دڵداری لەگەڵدا بکەم	هەموو کەسێ لێك ناچێت، پێویستە تاقەتم هەبێت تا ئامادە دەبێت

5 ـ جیاوازی سەلیقە لە پەیوەندییە سێکسیەکاندا

جیاوازی لەسەلیقە و بۆچوونی ژن و مێرددا لەوانەیە باندۆڕی هەبێت لەسەر پەیوەندییە سێکسیەکانیان کە بەرچاوترینیان جیاوازییە لەسەر زەمەن، شوێن، دژواری و دووبارەبوونەوەی جوتبوون. دەرئەنجامی ئەم ناکۆکییانە سکاڵاکردن، رەنجان، دڵەڕاوکێ یاخود هەستکردنە بەگوناه و دواجار پەیوەندی نێوان هاوسەرگیری و پەیوەندییە سێکسیەکان تووشی ئاڵۆزی و تێکچوون دەکات. هەر دوو لا دەتوانن بەپەیڕەویکردن لەکۆمەڵێك شێواز، پەرە بەمەیلی سێکسی و چێژەکانی بدەن. ئەوان پێویستە دەربارەی جیاوازی سەلیقە لەشێوەکانی بەستنی پەیوەندی سێکسیدا کە بابەتێکی هەستیارە پێکەوە گفتوگۆ بکەن. بەڵام پێشنیارمان بۆ ئەو قۆناغە ئەوەیە کە بەر لەهێنانە ئاری داخوازییەکان و پێداگری کردن لەسەریان، سەرنج بدەنە ویست و نیازی هاوسەرەکەتان و هەوڵبدەن پێکیان بێنن.

6 ـ بێ وەفایی

فیلیپ بلۆم ئەشتاین و پی یەر شوارتز، دوو کۆمەڵناسی بەناوبانگ، لەکتێبی "هاوسەرە ئەمریکیەکان" کە ساڵی 1983 بڵاویان کردۆتەوە،

بەراوردیان کردوە کە لانیکەم 21٪ی ژنان و 37٪ی پیاوانی ئەمریکی لەدە سالّی یەکەمی هاوسەرگیریدا لەگەلّ کەسانی تر پەیوەندی سێکسیان هەبوە. بەلّام ئەو دوو نووسەرە ئاماژە بەوەش دەکەن کە تەنانەت ئەو هاوسەرانەی پەیوەندی نائاساییشیان هەیە، تاك هاوسەری بەئایدیال دەزانن. هەر چەند پەیوەندی سێکسی نائاسایی لەژیانی هەندێك کەسدا بەدی دەکرێت، بەلّام ئەگەر ئەم پەیوەندییانە ئاشکرا بن، لەوانەیە کاریگەری خراپ بکاتە سەر هاوسەری مێردەکە یان ئەو ژنە شەهوەتییە. پەیوەندی سێکسی نائاساییش دەکرێ یەکێك لەهۆکارەکانی، هاوسەرگیری ناسەرکەوتو بێت و لەلایەکی تریشەوە دەرئەنجامەکەی بێت. بەبۆچوونی راوێژکارانی بواری هاوسەرگیری و بەرپرسانی دۆسیەی تەلّاق، رێژەیەکی بەرچاو لەو هاوسەرانەی سەردانیان دەکەن، بەر لەدەرکەوتنی ئالّۆزیی لەپەیوەندییەکانیاندا رێگەی پەیوەندی نائاساییان گرتۆتە بەر.

لەهیچ بوارێکەوە، یاسای "هەمووی یان هیچ" بەرادەی وەفاداری لەپەیوەندییەکانی ژن و مێرددا رۆلّی نییە. هاوسەرێك سەبارەت بەبەرامبەرەکەی یان وەفادارە یان بەپێچەوانەوە. شتێك لەنێوان ئەو دوو چەمکەدا نییە. تەنانەت بوونی پەیوەندیەکی سێکسی لەگەلّ کەسانی تردا بەسە بۆ ئەوەی نازناوی بێ وەفایی بەژن یاخود پیاوەوە بلکێت. ئەو ژن یاخود پیاوەی کە هاوسەرەکەی پەیوەندی نائاسایی هەبوە، پێی وایە خیانەتی پێکردوە و خۆی بەشکست خواردوو و

خیانەت چێشتوو دەزانێت. چونکە گومانی لەشایستەبوون، باشبوون، بەهاداربوون و جوانیی خۆی دەکات. هەست ژن یان ئەو پیاوەی کە هاوسەرەکەی پەیوەندیی نائاسایی سێکسی هەیە، بەتوندی زامدار دەبێت، غروری دەڕوشێت و هەست دەکات شتێکیان لێ دزیوە.

7 ـ زێدەڕۆیی لەخواردن و خواردنەوەدا

فرەخۆری یاخود زێدەرۆیی لەخواردنەوەی کحولدا، هاوکات کە دەبێتە هۆی کەمبونەوەی سۆز و هەست و لەناوچوونی زەمینەکانی بەختەوەری لەگۆڕەپانە جیاجیاکانی ژیاندا، سەرکوتی حەزە سێکسیەکانیشی بەدواوە دەبێت. توانای هەستی زۆربەی پیاوان لەفرەخۆریدا کەم دەبێتەوە و تەنانەت هەندێکجار بێهۆشیش بوون. بەڵام بەهەر حاڵ سەرکوتکردنی حەزە سێکسیەکان لەم حاڵەتەدا ئەگەری دەربازبونی هەیە جگە لەوەی ئەو نمونە خۆراکییە بنەمایەکی نەگۆڕی هەبێت. لاوازی سێکسی دوهەم کە لەکۆتایی پەنجاکان و سەرەتای شەستەکانی ژیان لەپیاواندا خۆی دەنوێنێت، بەر لەهەر هۆکارێ پەیوەندی بەزۆر خواردنەوەی کحهۆلەوە هەیە. ئەگەر پیاوێك بەهۆی خواردنەوەی کحهۆل توانای رەقبوون یاخود پاراستنی ئەندامی نێرینەی لەدەستدا، بەگشتی لەپەیوەندی سێکسی و جوتبووندا ناتوانێ نیگەرانییەکانی خۆی بشارێتەوە بەڵام بەدەگمەن روو دەدات ئەم لاوازییە بەهۆکارە راستەوخۆیەکەوە گرێ بدات. زۆر خواردنەوەی

کحهۆل لەلایەن پیاوانی بەساڵاچووەوە نەتەنها پەرچدانەوەی سێکسی ئەو کەمدەکاتەوە بەڵکو بارێکی ناڕاستەوخۆ و زێدەشی دەخاتە سەر شان کە هەمان نیگەرانی و ترسە لەکردەوەی جوتبوون. ئەو کەسە لەروبەڕووبونەوەی ئەم مەسەلە دەرونییەدا، هەڵبەت ئەگەر بەردەوام و درێژخایەن بێت، بەشێوەیەکی رێژەیی یاخود بەتەواوەتی خۆی لەپەیوەندی سێکسی لەگەڵ هاوسەرەکەی دەبوێرێت.

8ـ ترس لەسکپڕی

بۆ پێشگرتن لەترس و دڵەڕاوکێی سکپڕییەکی چاوەڕواننەکراو یاخود نەویستراو، باشترە لەهەمان سەرەتای پەیوەندیی هاوسەرگیرییەوە ئامرازەکانی بەرگری بەکار ببرێن. ئەمجۆرە ترسانە شوێنەواری شومیان دەبێت لەهاوئاهەنگی سێکسیدا. زۆربەی ژنان، لەئەنجامی ئەم ترسەدا، توشی ئەو بێزارییە دەبن کە هەموو قۆناغەکانی ژیانیان لێ تاڵ دەکات. بەهۆی ترس لەسکپڕییەکی چاوەڕواننەکراو زۆربەی ژنان لەبەرامبەر مێردەکانیان بێمەیلی خۆیان نیشان دەدەن و لەجوتبوون خۆیان دەبوێرن. لەم چەشنە بێ بەشی و ناخۆشیانەی ژیانی سێکسی کەم نین و گومان لەوەدا نییە کە هاوسەرگیری لەگەڵ کامەرانیدا، دژایەتی هەیە لەگەڵ ئەم ئاڵۆزییانە و دوابەدوای ئەم هەموو ترس و دڵەڕاوکییە چیتر سۆز و خۆشەویستیەك کە کۆڵەکەی پەیوندی نێوان ژن و مێردە، نامێنێت. بۆیە بوونی زانیاری سەبارەت بەئامرازەکانی

بەرگری لەسکپڕی، یارمەتیدەری بۆ تەندروستی و بەردەوامی زەواج. هەندێکجار شێوازی بەرگریکردن لەسکپڕی زۆر گرنگە. پیاو یان ژن لەوانەیە لەبەرامبەر بەکارهێنانی شێوازێك پەرچەکردارێکی باشیان هەبێت و لەبەرامبەر شێوازێکی تردا هیچ هەڵوێستێکیان نەبێت. بۆ نمونە ئەو کاتانەی بۆ بەرگرتن لەسکپڕی، پیاو پەنا دەبات بۆ جوتبوونی پچڕپچڕ یاخود دەرهێنانی ئەندامی نێرینە لەکاتی ئۆرگازمدا، لەم شێوازەدا ژن ناگاتە ئەوپەڕی چێژوەرگرتنی سێکسی، بەڵام لەئەنجامی بەکارهێنانی شێوازی تردا ئەم کێشەیە چارەسەر دەبێت. زۆربەی هەرە زۆری پیاوان لەڕێی بەکارهێنانی کۆندۆمەوە ناتوانن پەیوەندییەکی چێژبەخشیان هەبێت و تەنها کاتێك چێژ وەردەگرن کە ژن، خۆی ئامرازی بەرگریکردن بەکار بێنێت.

میزاجی ساردی ژنان

"ساردمیزاجی" دەستەواژەیەکە زۆر بەکار دێت، بەڵام بەدەگمەن بەمانا راستەقینەکەی خۆی سوودی لێ وەردەگیرێت، وەکچۆن ئەمڕۆکە دەستەواژەی سارد میزاجی، وەك بێ مەیلی سێکسی، نەوروژان، چێژوەرنەگرتن لەجوتبوون و کەموکوڕی لەپوختەبونی دەروونی سێکسی سەبارەت بەژنان لێکدەدرێتەوە، لەکاتێکدا کە ئەم تێگەیشتنە تەواو نادروستە.

بیٚ مەیلی سێکسی لەژناندا

لەژیانی هاوسەرێتیدا پاش دمەقاڵەی ژن و مێرد یاخود هەر هۆکارێکی تر کە خەمۆکی و خەفەت لەژناندا دروست دەکات، مەیلی سێکسی یان لانیکەم حەزی جوتبوون لەودا کەم دەکاتەوە. ئەگەر هۆکاری خەمۆکی بەردەوام بێت، حەزی سێکسی بۆ ماوەیەکی زۆر لەناو دەچێت و لەوانەشە هیچکات نەگەڕێتەوە. ئەگەر هۆکاری بیٚ مەیلی سێکسی لەژنێکدا روداوە ناخۆشەکانی ژیانی بێت، ویستی مێردەکەی بۆ جوتبوون رەت ناکاتەوە و سۆزی ئەو سەبارەت بەمێردەکەی کەم نابێتەوە و هەندێکجار دەگاتە لوتکەی چێژوەرگرتنی سێکسیش. بەڵام لەڕەوتی پەیوەندی سێکسیدا، ئەو کاتانەی پێویستە مێردەکەی بانگهێشت بکات بۆ جوتبوون، لەناکاو هەست بەبێزاری دەکات و جۆش و خرۆشی خۆی لەدەست دەدات. هەستی کین و نەفرەت سەبارەت بەمێرد و جوتبوونی بەژانیش یەکێکە لەهۆکارەکانی بیٚ مەیلی سێکسی. لەوانەیە هۆکاری دەروونی تریش لەئارا دابن، بەڵام ئاماژەکردن بەو خاڵە گرنگە کە ئەو ژنەی توشی بیٚ مەیلی سێکسی بووە، ئەگەر جوتبوون بگەیەنێتە کۆتایی، دەگاتە لوتکەی چێژوەرگرتنی سێکسی.

کارنەکردنی هەستی سێکسی

کارنەکردنی هەستی سێکسی حاڵەتێکە کە تیایدا، ژن چێژ لەجوتبوون وەرناگرێت و ناگاتە لوتکەی چێژوەرگرتنی سێکسی. ئەم

بــێ هەســتییە لەوانەیــە بەتــەنهایی خــۆی نیشــان نــەدات و پــاش دەرکەوتنیش زۆر بــەردەوام نــەبێت. بەرچــاوترین هۆکــاری کارنــەکردنی هەستی سێکسی، فراوانی لەڕادەبەدەری زێی ژنە کە وادەکـات لـەنێوان ئەنـدامی نێرینــە و دیواری زێدا بەرکـەوتنی پێویسـت دروسـت نـەبێت. لەلایەکی ترەوە لەوانەیە ئەمجۆرە ژنانە دەماری قوڵایی زێیان هەستیار نـەبێت کـە هەسـتە چێژبەخشـە سێکسـیەکان دەگوازێتـەوە و ورووژانـە جۆراوجۆرەکان لەئەنجامی گوشاردانیەوە دەگوازرێنەوە، بۆیە تەنانـەت ئەگەر ئەندامی نێرینە گەورەش بێـت، دیسـان ئـەو بـێ هەسـتییە لـەناو ناچــێت. نەشــتەرگەری و بچــووك كردنــەوەی زێ، لەچــاككردنەوەی کارانەبوونی هەستی سێکسیدا کاتێ و زوو تێدەپەڕن. هەستیارنەبوونی کـڵاوەی میتکـە و ئەندامـە دەرەکییـەکانی تـری کۆئەنـدامی سێکسـی لەمجۆرە ژنانەدا دەستنیشـان کـراوە. لـەدایکبوونی زۆر و یـەك بـەدوای یەك دەبێتە هۆی گەورەبوونی زێ بەڵام بەدەگمەن ئەگەری ئـەوە هەیـە بێ هەستی سێکسی دروست بکات.

ساردمیزاجی

"سـارد میزاجـی" بریتیـە لـە بـێ توانـایی ژن لەگەیشـتن بەلوتکـەی چــێژوەرگرتنی سێکســی: لەســاردمیزاجیدا حــەزی سێکســی هەیــە و ورووژانـــی سێکســـی لـــەکاتی جوتبوونـــدا چـــێژ بەخشـــە. هیچـــکام لەجیاوازییەکان و گرفتـە سێکسـیەکان لـەوە بەرچـاوتر و لەهەمانکاتـدا

لەوە تاڵ تر نین کە ژن لەمیانەی جوتبووندا بێ بەش بمێنێتەوە لەو چێژ و سودبردنەی هەر مرۆڤێك بەحوكمی سروشت خاوەنیەتی. ئەم تێكچوونە هێندە بەرچاوە كە زۆربەی ژنان بەنائاسایی نازانن و هەندێك لەژنان وادەزانن ئەم حاڵەتە ئاساییە، بۆیە چێژوەرگرتنی سێكسی خۆیان بەخوویەكی ئاژەڵیانە و ناپاكانە لەقەڵەم دەدەن و پێیان وایە تەنها لەڕوانگەی پەیرەوی لەمێردەوە بەرگەی دەسبازی و دڵداری مێردەكانیان دەگرن، هیچ چێژێكی لێ نابینن و لەبنەڕەتەوە نكۆڵی لەگرنگی ئەم كارە دەكەن. زۆربەی ژنان بەئەنقەست یاخود بەنەزانی پرسیارەكانی پزیشك بەهەڵە وەڵام دەدەنەوە چونكە ژن، زیاتر حەز دەكات خۆی سارد میزاج بنوێنێت و سكاڵا و گلەیی بكات بۆ ئەوەی "هیچ كەسێك بەڕاستی منی نەناسیوە و لەقوڵایی سروشتی من نەگەیشتوە و من لەڕوانگەی ئەخلاقییەوە لەسەروی چێژەكانی دنیا و چێژە ئاژەڵییەكانم." بەكورتی هەندێك لەژنان تەنانەت پێیان شەرمە لەناوەوەی خۆیشیاندا باس لەوە بكەن كە سێكس لەژیانیاندا كاریگەرە. گروپێ لەژنان لەكاتی ئۆرگازمدا لەوانەیە بەڕادەیەك چێژ وەرگرن كە لەهۆش خۆیان بچن بەڵام دواتر دەڵێن هیچ شتێكمان لەبیر نییە و نكۆڵی لەوە دەكەن كە چێژی سێكسیان وەرگرتبێت، چونكە نایانەوێت دان بەوە دابنێن كە بەو ئەندازەیە ملكەچی غەریزەی خۆیان بوون. خاڵێكی تر كە پێویستە لەبەر چاو بگیرێت ئەوەیە كە سارد میزاجی لەوڵاتێكەوە بۆ وڵاتێكی تر و لەنەتەوەیەكەوە بۆ نەتەوەیەكی

تر دەگۆڕێت. نابێ وەك روداوێکی بچووك ،،بەیری سارد میزاجی بکرێت چونکە دیاردەیەکی زۆر ئاڵۆزو لێڵە و جگە لەمانەش چەشن و ئاستی جۆراوجۆری هەیە. بۆ تێگەیشتن لەچییەتی سارد میزاجی پێویستە لێکۆڵینەوە لەسەر هۆکارەکانی بکرێت. بۆ تێگەیشتنی زیاتر لەم بابەتە، پێویستە بڵێین تا ئێستا ژنێك دروست نەکراوە کە هیچ چەشنە چێژێك لەکاروباری سێکسی وەرنەگرێت و هەر گیانلەبەرێك خۆی لەخۆیدا حەزی شەهوەتیانەی هەیە بەڵام بەنیسبەت هەندێك لەژنانەوە شێوازی دەرکەوتنی چێژی سێکسی لەگەڵ ئەوانی تردا جیاوازە. لەبەر ئەمەش لەچاو ژنانی ئاسایی، سارد میزاج دێتە بەرچاو و چێژ لەجوتبوون وەرناگرێت. ئەم خەسڵەتەش هۆکار نییە بۆ ئەوەی کە غەریزەی سێکسیان لەناو چووە، بەڵکو شێوازی تێرکردنی، لەڕێی جوتبوونەوە نییە و رێگەی تری هەیە. هۆکارە سەرسوڕهێنەرەکان، دەبنە هۆی سارد میزاجی ژنان و دواجار بێ بەش دەبن لەو چێژەی کە ئەشێ ئەوپەڕی ئارەزووی هەر ژنێك بێت. هۆکاری سەرەکی سارد میزاجی ژنان، ناشارەزابوونی پیاوە. بەگشتی ئەوە پیاوەی کە نازانێت چۆن ژن بۆ گەیشتن بەلوتکەی چێژوەرگرتن ئامادە بکات و ئەم تێنەگەیشتنە بەتایبەت لەڕوانگەی خاڵە جیاوازەکانی ژن و جیاوازی شێوازی ئۆرگازمی ژن و پیاو شیاوی تێرامانە. پیاو پێویستە لەگەیاندنی ژن بەلوتکەی چێژوەرگرتنی سێکسی و ئۆرگازم، هونەرمەندانە و ناسك بجولێتەوە و ئاگاداری وردەکارییەکانی پەیکەری

ژن بێت. زۆربەی هەرە زۆری پیاوان زانیارییان لەجوتبوون تەنها خودی کردەوەی جوتبوونە و بەس. هەڵبەت ئەم کردەوەیە بۆ سکپڕکردنی ژن بەسە بەڵام کەمتر وا هەیە بیگەیەنێتە قۆناغی ئۆرگازم. گەیشتنی ژن بەئۆرگازم پەیوەندی بەهەندێك هەلومەرجی تایبەتەوە هەیە کە تا ئەو هەلومەرجانە نەڕەخسێن ژن ناگاتە لوتکەی چێژوەرگرتن. هەندێك لەژنان بەمەساج و وروژانی میتکە بەر لەجوتبوون یاخود لەکاتی جوتبووندا ڕەزامەندی پێویست بەدەست دێنن، بەڵام ئەمە سەبارەت بەهەندێك ژنی دیکە ئاڵۆزترە و زۆرجار پێویستی بەو کارانەوە هەیە کە بەڕواڵەت بێ مانا و مایەی پێکەنینن. خاڵی گرنگ لێرەدا ئەوەیە کە زۆربەی ژنان چەندەش سارد میزاج بن، بەو مەرجەی مێردەکەیان لەدۆزینەوەی ناوەندە هەستیارەکانیاندا پێداگری بکات، چێژی سێکسی دەستەبەر دەکەن. هەر ناوچەیەك لەجەستەی ژن لەکاتی خۆیدا و سەبارەت بەکەسێکی تایبەت لەوانەیە ببێتە ناوچەیەکی هەستیار. هەندێکجار تەنها ئەوەندە بەسە کە دەستت بەر ئەو ناوچەیە بکەوێت بۆ ئەوەی ژن ئارامی لێ هەڵبگیرێت. هەڵبەت دۆزینەوەی ئەم ناوچانە بەتەنهایی بڕ ناکات، بەڵکو پێویستە مێرد لەوە بگات کە شێوازی هەڵسوکەوتی لەگەڵ ئەو ناوچەیەدا چۆن بێت. هەندێکجار توند لەئامێزگرتن ژنێك تێر دەکات و هەندێکجاریش دەستبازی و دڵدارییەکی هێمن دەرئەنجامی دەبێت و دواجار ناکرێت لەمبارەوە یاسایەکی نەگۆڕ و یەکدەست بێنینە گۆڕێ و بۆ هەر کەس و لەهەر پلەو پایەیەکدا

جۆرێك لەدڵداری گونجاو و كاریگەرە. ئەگەر ژن بۆ گەیشتن بەئۆرگازم پێویستی بەجۆرێكی تایبەت لەجوتبوون هەبێت كە پیاو خۆی لێ دەدزێتەوە ئەو كات كارەكە گرفتی تێدەكەوێت. بەگشتی ژن لەدەربڕینی ئەم بابەتە خۆی دەبوێرێت بەڵام كاتێك مێردەكەی لەراستی بابەتەكە گەیشت، نابێ بەو بیانووەی كە ئەو كردەوەیە نائاساییە، خۆی لێ دوورەپەرێز بكات، چونكە مەودای نێوان كێشە ئاسایی و نائاساییە سێكسیەكان پەیوەندی بەبارودۆخ و باری كەسێتیەوە هەیە.

جاری وایشە سارد میزاجی دەگەڕێتەوە بۆ روداوێكی بچووك لەقۆناغی منداڵێتیدا كە ژن فەرامۆشی كردوە یاخود پەیوەندی بەقۆناغی باڵقبوونەوە هەیە كە هەندێك لەدەروونناسان بەئەزموون و لەڕێگەی پرسیاری جۆراوجۆرەوە لەناوەڕۆكی بابەتەكە دەگەن.

ئەگەر لەشەوی یەكەمی جوتبووندا تەنانەت هەموو شتەكان بەدڵی ژنیش بێت، دیسان لەو شەوەدا ناگاتە ئۆرگازم و پاش چەند شەو یاخود چەند هەفتەش دوای نەمانی پەردەی كچێنی لەوپەڕی چێژی سێكسی بێبەش دەبێت. هەندێك لەژنان تا دوای یەكەمین منداڵبوون ناگەنە ئۆرگازم. پێویستە بزانین لەم حاڵەتانەدا ناخودئاگا پێیان وایە جوتبوون كردەوەیەكی نزم و سووكە و بێگومان نایانەوێ بگەنە حاڵەتی ئۆرگازم كە بەڵگەی ژن بوون و تەسلیمبوونیانە، بەڵام پاش یەكەمین منداڵبوون مانای راستەقینەی پەیوەندی سێكسیان بۆ

دەردەکەوێت و لەوە بەدوا خۆیان لەکامەرانی دوورەپەرێز ناگرن.
زۆربەی ئەو ژنانەی بەتایبەت لەقۆناغی منداڵیدا باوکیان بێ بزە و شەڕەنگێز بووە و بەردەوام لێیاندراوە، بۆ گەیشتن بەئۆرگازم پێویستیان بەخەیاڵی زەجرکێشان و ئازار هەیە، بەو مانایەی تا مێردەکەیان توندوتیژی نەنوێنێت، ناگەنە حاڵەتی ئۆرگازم. بەگشتی ئەم ژنانە بەهۆی شەرمەوە، لەدرکاندنی نهێنی دەروونی خۆیان دەبوێرن و هەموو تەمەنیان بەبێدەنگی تێدەپەڕێنن. ناوچەی گرنگ بۆ وروژان لەم ژنانەدا کە پێیان دەوترێت خودئازار (مازۆخیست)، ناوچەی بەلەك و دەوروبەریەتی، بەڵام ناوچەکانی تریش هەندێکجار ئەم تایبەتمەندییە بەدەست دێنن. گروپێك لەژنان حەزیان لەپیاوانی لاواز و نەفس نزمە و هیچ چێژێك وەرناگرن جگە لەوەی بەسەر هاوسەرکەیاندا زاڵ بن. پیاوانی داماو، لاواز، بێچارە و بێ ئیرادە بۆ ئەم ژنانە راکێشەرێکی سێکسی تایبەتن و لەباوەشی مێردێکی بەهێزدا هیچ چێژێك وەرناگرن بەڵام لەئەنجامی جوتبوون لەگەڵ پیاوێکی لاوازدا ئۆرگازمێکی سەرکەوتوو دەستەبەر دەکەن. هەوڵدانی زەینی ژن و خۆپاراستنی ژن لەئۆرگازم کە نیشانەی ناڕەزایەتی دەروونی شاراوەیەتی لەئەولەویەتی پیاو و خۆشەویست نەبوونی یاخود پەرچەکردارێکە لەبەرامبەر ئەو مێردەی لەشەوی یەکەمی جوتبووندا بێ پەروا هەڵسوکەوتی کردوە، دەبێتە هۆی دروستبوونی ئازار و ژان لەدەوروبەری لچە گەورەکان و ران و شوێنەکانی تری جەستەی ژندا.

ئەم ئازارانە نیشانەی کەموکوڕی جەستەیی نییە، بەڵکو نارەزایەتییەکە کە جەستە لەبەرامبەر ئۆرگازمدا نیشانی دەدات. گرنگترین نیشانەی ئەم حاڵەتە توندبوونی ماسولکەکانی زێیە. ژن بەرواڵەت وا دەنوێنێت کە حەزی لەجوتبوونە بەڵام دەرونی شاراوەی دژایەتی خۆی لەرێگەی کۆکردنەوەی ماسولکەکانی زێ دەردەبڕێت چونکە دەشێ ئەقڵی مرۆڤ هەڵە بکات بەڵام جەستە هەرگیز بەلاڕێدا ناچێت و نیشانەی ناڕەزایەتی جەستە هەمان ژانە.

بەپێی ئەو شتانەی باسیان لێوە کرا، سارد میزاجی سێ هۆکاری سەرەکی هەیە.

دەستەی یەکەم: هۆکاری ئەندامەکانی جەستە کە بابەتی باسی ئێمە نییە.

دەستەی دووهەم: ساردبونێکی دەستکرد کە لەئەنجامی بێئاگایی ژن و مێرد لەشێوازی جوتبوون و ناهاوسەنگی دوو لایەنەوە سەرچاوە دەگرێت. شیکردنەوەی ورد لەمبارەوە، زیاتر تیشک دەخاتە سەر مەسەلەکە و پێشکەشکردنی پەیڕەو و دەستوری پێویست بۆ هەر دوو لا، بەگشتی ئاڵۆزییەکان چارەسەر دەکات. هەندێکجار لاوازی گشتی، کەم خوێنی، بەدخۆراکی و سەرجەم ئەو حاڵەتانەی لەو بێتواناکردندا رۆڵیان هەیە، لەوانەیە ببێتە هۆی لاوازی کۆئەندامی سێکسی و جارِزی و بێتاقەتی سێکسی.

دەستەی سێهەم: ساردبونێکی راستەقینە، کە هۆکارە سەرەکییەکەی تێکچوونە دەروونیەکانن و لەڕێگەی دەروون ـ دەرمانی و دەرون شیکارییەوە، دەستنیشانکردنی هۆکاری نەخۆشییەکە و ئینجا دەرمانەکەی دەلوێت. لەم قۆناغەدا سەرجەم هۆکارە دەروونییەکان لەقۆناغی باڵقبوونەوە تا قۆناغی هاوسەرگیری و تەنانەت بیرەوەری و ئەزموونەکانی قۆناغی منالێتی تاوتوێ دەکرێن، بۆ ئەوەی هۆکار و بنەماکانی سارد میزاجی دەست نیشان بکرێن و بەشێوازی دەروون دەرمانی و ئەگەریش پێویست بوو بەدەوا و دەرمان چارەسەر بکرێت. هەندێکجار لەوانەیە هۆکاری جەستەیی لەگەڵ هۆکارە ددروونییەکان تێکەڵ بن و لەم روەوە دەرمانە جەستەیی و دەروونییەکان کە تەواوکەری یەکتری بن، کارتێکردنی بەرچاویان دەبێت. لەلایەکی ترەوە سارد میزاجی خۆی لەوانەیە یەکێك لەهۆکارەکان یاخود نیشانەی خەمۆکی دەروونی بێت کە لەئەنجامی سەردانی دەروون شیکار یاخود پزیشکی پسپۆڕ، لەماوەیەکی کورتدا هۆکارەکانی ساردمیزاجی لەناو دەچن.

دەرئە نجامەکانی سارد میزاجی لەژناندا

ئەو ژنەی پاش جوتبوون لەبواری سێکسیەوە تێر نەبێت، دەبێتە کەسێکسی هەستیارو زوو دەورووژێت: ویستی کارکردن و چالاکی و خەوتن لەودا لاواز دەبێت و تا لەکاتی جوتبووندا زیاتر جۆش و خرۆش

بیگرێت و لەلوتکەی چێژوەرگرتنی سێکسی نزیکتر بێت، ئەم نیشانانە بەشێوەیەکی بەرچاوتر دەردەخات. لەژیانی ژن و مێردایەتیدا زۆر جار وا هەڵدەکەوێت کە ژن چەندەش وەڵامدەرەوە بێت، دیسان نەگاتە لوتکەی چێژوەرگرتنی سێکسی. بەڵام بەگشتی ئەگەر یەك دوو رۆژ دواتر بگاتە لوتکەی چێژوەرگرتن، نیشانە ئاماژەپێکراوەکان لەناو دەچن. ژنی وەڵامدەرەوە و وروژاو، هەندێکجار ئەگەر نەگاتە ئۆرگازم، داوای سەرلەنوێ جوتبوونەوە دەکات و لەوانەیە ئەمجارەیان رەزامەندی سێکسی تەواو دەستەبەر بێت. ئەگەر ژن لەماوەی چەند ساڵێکدا، بەردەوام لوتکەی چێژوەرگرتن دەستەبەر نەکات، هێدی هێدی تووشی جۆرێك لەململانێ دەبێت و نیشانەگەلی خرۆشان و دەماری دژوار ئاشکرا دەبن. ئەو ژنەی بەشێوەیەکی دژوار لەگەیشتن بەلوتکەی چێژوەرگرتنی سێکسی بێبەشە، نزیکەی دوو ساڵ یان زیاتر بەرگەی ئەم بێبەشیەی خۆی دەگرێت و پاش ئەم ماوەیە نیشانەکانی خەمۆکی لەودا ئاشکرا دەبن. هێدی هێدی ماندوو و بێتاقەت دەبێت، لەتورەبوونەکانی سکاڵای بەرز دەبێتەوە و لەوەی کە بێهودە هەڵچوە، هەست بەپەشیمانی و دڵتەنگی دەکات. پاش ئەم روداوە، ئیتر پەیوەندی سێکسی و تەنانەت ژیانی ژن و مێردایەتی لەروانگەی ئەوەوە تاقەت پڕوکێن و پووچ خۆی دەنوێنێت و لەم قۆناغەدایە کە ژن داوا سێکسییەکانی مێردەکەی پشتگوێ دەخات و هەندێکجاریش لەبەرامبەریدا بەدژواری خۆڕاگری دەکات و بەبیانووی جۆراوجۆر خۆی

لەجوتبوون دەدزێتەوە. تەنانەت هەندێکجار بیر لەخۆکوشتن دەکاتەوە بۆ ئەوەی لەو پەیوەندییە ئازاربەخشە سێکسییانە ڕزگاری بێت، چونکە پێی وایە ڕێگەیەکی تری لەبەردەمدا نییە. لەم قۆناغەدایە کە ژن سەردانی پزیشك یاخود ڕاوێژکار دەکات و نیگەرانی خۆی سەبارەت بەقەیرانی ژیانی ژن و مێردایەتیان دەردەبڕێت. لەقۆناغی سارد میزاجی دژواردا، نیشانەکانی پڕخوێنی لەگەن لەژندا دەردەکەوێت کە هۆکارەکەی سووری مانگانەی ترسناك، ئاوسانی ملی منداڵدان، ژانی ناوقەد، دەردانی لەڕادەبەدەری ڕژێنی بارتۆلن، هەستیاربوونی مەمکەکان، هەستکردن بەقورسایی لەناوچەی لەگەن و دواجار هەستی داکەوتنی منداڵدانە. هەڵبەت تێکچوونی هەرسکردن و هەستکردن بەژانی پچڕپچڕیش لەگەڵ ئەم نیشانانەدا دەردەکەوێت. لەوانەیە لەئەنجامی پڕخوێنی لەگەندا، مایەسیری و خورانی زێ دروست ببێت و تەنانەت هەندێك نیشانەی خەمۆکیش ئاشکرا ببن. دەرکەوتنی ئەم نیشانانە بێگومان جوتبوون دەگۆڕێت بۆ کردەوەیەکی ئازاربەخش و بێ مەیلی سێکسیش بەسارد میزاجییەوە زێدە دەبێت. خاڵی جێگەی سەرنج لێرەدا ئەوەیە کە ئەگەر ژن لەبوونی دیاردەیەك بەناوی لوتکەی چێژوەرگرتنی سێکس بێئاگا بێت، ڕووبەڕووی ئەم نەخۆشیانە نابێتەوە بەڵام ئەگەر بابەتێك لەمبارەوە بخوێنێتەوە و لەبارودۆخەکە ئاگادار بێت، هێدی هێدی دوچاری ئەو نیشانانە دەبێت کە ئاماژەیان پێکرا.

بێ توانایی لەسێکسدا

دیاردەی بێ توانایی سێکسی بەگشتی لەپیاواندا بەدی دێت و بریتیە لە بێ توانایی پیاو لەسکپڕکردنی ژن بەشێوەیەك کە نەتوانێ وەچە بنێتەوە. لەڕوانگەی هۆکارناسییەوە، بێ توانایی لەسێکسدا دەکرێتە دوو بەش: (1) بێ توانایی لەڕەقبوون کە بناغەی سەرەکی باسەکەمان پێکدێنێت و (2) بێ توانایی لەنانەوەی وەچەدا، واتە ئەو حاڵەتەی کە پیاو توانای ڕەقبوون و پەیوەندی سێکسی سەرکەوتووی هەیە بەڵام توانای سکپڕکردن و وەچەنانەوەی نییە.

بەپێی پۆلێنبەندییەکی تر، بێتوانایی سێکسی بەسەر دوو قۆناغی یەکەم و دوهەمدا دابەشدەکرێت: قۆناغی یەکەم حاڵەتێکە تیایدا پیاو سەرەتا بەهۆی گرفت لەرەقبوون یاخود تێکچوون لەنانەوەی وەچەدا هەرگیز توانای سکپڕکردنی ژنی نییە و قۆناغی دوهەمیش ئەو حاڵەتەیە کە لەرابردوودا توانای سێکسی و وەچە نانەوەی هەبوە بەڵام هۆکارەکانی بێتوانایی تازە دەرکەوتوون. بێ توانایی لەسکپڕکردندا، ئەگەر ڕەقبوون پێکبێت، ئەوا بەرفراوان و تایبەتە و چەندین هۆکاری هەیە کە باسکردنیان لەچوارچێوەی ئەم کتێبەدا ناگونجێت. تەنها ئاماژە بەو خاڵە دەکەین کە هەر هۆکارێکی کاریگەر لەسەر بەرهەمهێنان و کامڵکردنی سپێرم و پێکهاتەکانی ناو تۆواو، بەهەر حاڵ لەبێ توانایی لەنانەوەی وەچەدا ڕۆڵیان هەیە. لەم هۆکارانە دەتوانین ئاماژە بەشێرپەنجەی گون و نەخۆشە بۆماوەییەکانی گون بکەین. بێ

توانایی لەرەقبووندا کە بابەتی سەرەکی باسەکەمانە لەم برگەیەدا، خۆی دوو بەشی کامڵ و ناکامڵی هەیە. جۆرە کامڵەکەی ئەوەیە کە پیاو لەبنەڕەتەوە توانای رەقبوونی نییە و جۆرە ناکامڵەکەیشی ئەو حاڵەتەیە کە لەهەندێك هەلومەرجدا توانای رەقبوون لەدەست دەدات و لەگەڵ نەهێشتنی هۆکارە پێکهێنەرەکەدا، سەرلەنوێ توانایی رەقبوون بەدەست دێنێتەوە.

هەروەك پێشتر گوتمان کردەوەی جوتبوون چوار قۆناغی هەیە: ورووژان، قۆناغی رەقبوونی نەگۆڕ (پلاتۆ)، قۆناغی ئۆرگازم و قۆناغی دامرکان. ئەگەر هەر کام لەسێ قۆناغەکەی یەکەم بەشێوەیەك رووبەڕووی حاڵەتێك بینەوە، ئەوا پیاو بەشێوەیەك تووشی بێ توانایی سێکسی دەبێت. کەواتە چەشنەکانی بێتوانایی سێکسی زۆر و ئاڵۆزن، لێرەدا تەنها ئاماژە بەبەرچاوترینیان دەکەین:

1ـ **قۆناغی ورووژان**: ورووژان لەئەنجامی دەردانی جۆرێك لەهۆرمۆن دروست دەبێت و هیچ مرۆڤێك بەدیناکرێت کە ئەم دەردانەی نەبێت، هەروەکچۆن هیچ مرۆڤێ بەتەواوەتی بێ ئیشتا نییە جگە لەو حاڵەتانەی کە ئەم ورووژانە لەکاروباری سێکسی لاڕێ بێت و ببێت بەجۆرێك لەنەخۆشی کە ئەو کەسە لەجوتبوون بێزار بکات. هەڵبەت ورووژان چاوگەی دەروونی و کۆمەڵایەتیشی هەیە کە لەپێناو دەرکەوتنیدا، هاوئاهەنگی و کارتێکەری سەرجەم هۆکارەکان گرنگە.

کۆمەڵێ ژن و پیاو هەن کە لەبواری ئۆرگازمەوە تەندروستن بەڵام لەقۆناغی وروژاندا پێویستیان بەهاندەرێکی جیا هەیە لەوەی کە باوە.

2 ـ **قۆناغی پلاتۆ:** هەندێکجار وا دێتە پێش پیاوێکی تەندروست و سروشتی کە زۆر حەز لەژنێك دەکات، بەڵام کە رووبەڕووی دەبێتەوە، بەپێچەوانەوە سارد دەبێت و توانای رەقبوونی نامێنێت. رەقبوون بریتیە لەسفت بوون و راستبوونەوەی ئەندامی نێرینە. لەئەنجامی وروژانی دەمارە رەقەکانی خوێن، پێکهاتەی ئەسفەنجی ئەندامی نێرینە پڕ دەکات و دەبێتە هۆی سفتبوونی. رەقبوونی ناکامڵ، زیاتر لەگرفتە رۆحی و هەروەها ماندویەتی و بێتاقەتییەوە سەرچاوە دەگرێت کە لەگەڵ نەمانی ئەم گرفتانە، چارەسەر دەبێت. نەخۆشی شەکرە و نەخۆشییە دژوارەکانی گورچیلەش دەبنە هۆی لەدەستچوونی توانای رەقبوون. قەڵەوی و نەخۆشییەکانی قەڵەوی، چالاکیە جەستەیی و سێکسیەکان لاواز دەکات. خواردنەوەی بەردەوامی کحهۆل کاریگەری لەسەر چالاکی سێکسی هەیە و دەبێتە هۆی ئالۆزی لەرەقبووندا. ژەهراویبوون بەهەندێك مادەی وەك جیوە، فسفۆر و .. گرفت بۆ رەقبوون دروست دەکەن. بەکارهێنانی تلیاك و ئەفیون، ئەگەرچی لەسەرەتادا هێزە سێکسیەکان دەوروژێنن، بەڵام هێدی هێدی دەبنە هۆی لاوازی وروژان و لەکارکەوتنی کۆئەندامی سێکسی، بۆ نمونە نیکۆتینی جگەرە لەدەردانە سێکسیەکانی کەسی بەکارهێنەردا زیانی

زۆر بەجێ دیڵێت کە لەئەنجامی تەرك کردنی ئەم مەوادانەدا کێشەکەش چارەسەر دەبێت. گرفتە دەروونی و دەمارییەکان ڕۆڵێکی گرنگ دەبینن لەرەق نەبووندا، بۆ نمونە ئەگەر ژووری خەوتن شپرێو و پیس بێت یاخود ژینگەکەی نەگونجاو بێت، دەبێتە مایەی رەقبوونی ناکامڵ بەتایبەت لەو کەسەدا کە زۆر هەستیارە. بۆیە پێویستە لەبیرمان نەچێت کە جوتبوون تەنها کردەوەیەکی جەستەیی نییە بەڵکو لایەنی دەروونیشی زۆرە. ئەگەر کاروبارە نەگونجاوەکان ببنە هۆی رەقبوونی ناکامڵ، سەبارەت بەجوتبوونی ئەو پیاوەی کە ژنەکەی خۆش ناوێت، دەتوانێن چی بڵێین؟ لەوەها حاڵەتێکدا بچووکترین بیانوو وەك رەفتارێکی نەشیاو یاخود قسەیەکی نارێك بەسە بۆ ئەوەی بڵێسەی ئاگری پیاو خامۆش بکات و ئینجا ئەگەر ژن سیفەتی بێتوانایی بداتە پاڵ مێردەکەی، پیاوەکە خێرا دەشێوێت و وا هەستدەکات بۆ هەمیشە لەچێژ وەرگرتنی سێکسی بێبەش دەبێت. لەسەدەکانی ناویندا کە سیحرو جادوو برەوی هەبوو، ئەگەر کەسێك ئەرکەکانی زاوایەتی جێبەجێ نەکردایە، تۆمەتی تەلیسمبونیشیان دەدایە پاڵ و نەریت وابوو بۆ پشت راستکردنەوەی ئەم تۆمەتە لەناو خەڵکدا تاقی بکرێتەوە و بپشکنرێت بۆ ئەوەی بسەلمێت توانای رەقبوونی نییە. دیارە لەوەها بارودۆخێکدا، تاوانباری شلەژاو لەترسی مەحکومبوون و سامی خەڵك هەرگیز توانای نیشاندانی رەقبوونی نەبوو! یەکێك لەبیرمەندان وێڕای ئاماژەکردن بەم نەریتە سەیرە دەنوسێت کە لەوانەیە لەهەزاران کەس،

کەسێك توانای ڕەقبوونی نەبوایە، چونکە ئەندامی نێرینە ملکەچ و پەیڕەوی خودی ئەو پیاوە نییە چ بگات بەحوکمی دادوەر. پیاو بەگشتی بەنیسبەت پیاوەتی خۆی زۆر هەستیارە و ئەگەر کەسێك سیفەتی بێ توانایی بداتە پاڵ، بەسوکایەتیەکی گەورەی دەبینێت و توشی ئازاری ڕۆحی دەبێت و چونکە ڕەقبوونیش پەیوەندی بەکردەی دەماری ئەندامی نێرینەوە هەیە، ئەگەر کەسێك پێی وابوو توانای ڕەقبوونی نییە، لەئەنجامی تەڵقین کردندا بەڕاستی بێ توانا دەبێت.

3 ـ **قۆناغی ئۆرگازم**: هەندێکجار لەوانەیە ئۆرگازم بێ ویستی خودی کەسەکە و پێش وەخت ڕو بدات یان هەرگیز دەستەبەر نەبێت. ئۆرگازمی پێش وەخت زیاتر ئەو کاتانە ڕوو دەدات کە ئەو کەسە زۆر هەستیار بێت و هەروەها ئەو کەسەش کە چەندین ساڵ چاوەڕوانی پێکگەیشتن بووە، چونکە دواجار ئەگەر دووری کۆتایی پێهات و پێکگەیشتن ڕویدا، گرفتاری ئەم ڕووداوە دەبێت کە شێواز و ڕێگەکانی دەرمانکردنی، لەشوێنێکی تر باسی لێوە دەکرێت.

ئەگەر بێ توانایی لەڕەقبووندا بەهۆی دووریەڕێزی درێژخایەن لەجوتبوون، بێکاری یاخود نەبوونی جموجوڵدا دروست بووبێت، دەرمانەکەی لەوانی تر دژوارترە و ئەم چیەتییە سەبارەت بەسەرجەم ئەندامەکانی جەستەش ڕاستە و ئەگەر ئەندامێکی جەستە ماوەیەك کاری نەکرد، بێ تاقەت و لاواز دەبێت و توانای کارکردنی لەدەست دەدات.

ئەگـەری لاوازی لەڕەقبوونـدا لەگـەڵ بەرزبونـەوەی تەمـەن پـەرە دەستێنێت بەڵام ئەم دیاردەیە دەرئەنجامی بێ چەندو چونی پیربوون نییە و نەخۆشی تری پەیوەندیدار بەتەمەنـەوە ئەگـەری ڕوودانـی زیـاتر دەکـەن. پەرێشـانی نەخۆشـەکان و دوورپـەرێزییان و باسـکردنی کاربەدەسـتانی پاراسـتنی تەندروسـتی دەربـارەی کاروبـارە سێکسـیەکانیش لـەخراپ دەسـت نیشـانکردنی لاوازی ڕەقبوونـدا بەشـدارن. بەپێچـەوانەی بـڕواو بۆچـوونی گشـتی، پیـاوانی گرفتـاربوو لەئەنجامی بەکارهێنانی دەرمـان لـەکاتی خۆیـدا سـەرکەوتوانە دەرمـان دەکرێن. پیـاوانی گرفتـاربوو هـەروەها پێویسـتیان بەدەستنیشـانکردن دۆخەکـە و دەرمـانی تایبـەت هەیـە. تێگەیشـتن و وشـیاری نـەخۆش سـەبارەت بـەو حاڵەتانـە و حـەزو چـاوەڕوانی خـۆی و هاوسـەرەکەی، لەخاڵـە گرنگـەکانی هەڵبـژاردنی شـێوازی دەرمـان دێنـە ئـەژمار. وا مەزەنـدە دەکرێـت کـە 30٪ی پیـاوان گرفتـاری ئـەم تێکچوونە بـن. ئۆرگازمی پێش وەخـت، لـەناو پیـاوانی گەنجدا و لـەناو ئـەو کەسـانەی خوێندکاری زانکۆن (بەبەراورد لەگەڵ پیاوانی نەخوێندەواردا) بـاوترە و گومان دەکرێت پەیوەندی بەنیگەرانی تێرکردنی هاوسەرەوە هەبێت.

شێوازەکانی دواخستنی ئۆرگازم

ئەو خاڵانەی کە پێویستە بۆ چارەسەرکردنی ئۆرگازمی پێش وەخـت لەبەرچاو بگیرێن، بریتین لە:

1 ـــ بـیر لـەبارودۆخی ئۆرگـازم مەکەنـەوە و هـەوڵی بـەهێزکردنی رۆحیەی خۆتان بدەن و بڕوا بەوە بێنن کە هێزی سێکسی لـەناو هـەموو مرۆڤەکاندا جیاوازە. هاوکات ئاگاتـان لـەوە بێـت کـە جوتبـوون لەگـەڵ کامەرانیدا، تەنها رێگەی سروشتی وەرگرتنی رەزامەندییە.

2 ـــ زۆر درێـژە بەدەسـتبازی و دڵداری بـەر لـەجوتبوون مـەدەن و تەنها تا ئەو شوێنە بچنە پێش کە هاوسەرەکەتان ئامادە دەکات.

3 ـــ لـەکاتی جوتبوونـدا بـیر لـەکاروباری دەرەوەی سـێکس بکـەن یاخود کارێکی تر ئەنجامبدەن وەك بنێشت جووتن.

4 ـ لەگەڵ نزیکبوونەوەی ئۆرگازمدا، ماسولکەکانی کۆم با شل بن و لەهەمانکاتدا بەزارێکی کراوەوە هەناسەی قووڵ و ئارام هەڵبکێشن.

5 ـ لە"دۆخی پێچەوانە"، (رووبەڕوو، پیاو لـەژێرەوە) کـە بەگشـتی دەبێتە هۆی ئەوەی پیاو درەنگ بگاتە ئۆرگازم، لـەجاران زیـاتر سـوود وەربگرن.

هێرش (Hirsch, E.W) مەساجدانی ئەنـدامی نێرینـە بـۆ مـاوەی 15 خولـەك بەئـەرێنی دەزانێـت و پێـی وایـە کـردەوەی مەسـاجکردن هەستیاری و ورژوانی ئەندامی نێرینە کەم دەکاتەوە. واکـەر و سـتراوس (Walker and Strauss) مەساجکردنی ماسـولکەکانی کۆئەنـدامی سێکسی و مەرجدانان بۆ دووپاتکردنـەوەی ئۆرگـازم، وەك رێگـە چـارە پێشنیار دەکەن. بەشێوەیەك کە کەسی گرفتـاربوو، لـەکاتی میزکردنـدا

هەوڵبدات چەند جار میزەکەی بوەستێنێت و ئەم کارە ئەنجام بدات تا ئەو کاتەی ئۆرگازمی پێش وەخت چارەسەر دەبێت.

6 ـ بەمەبەستی کەمکردنەوەی هەستیاری ئەندامی نێرینە دەکرێ سوود لەسەرپۆشێك یاخود چەند دانەیەك وەربگیرێت، بەڵام هەندێك لەنەخۆشان یاخود هاوسەرەکانیان ئەم شێوازە پەسەند ناکەن و هەمیشەش مەرج نییە کاریگەری هەبێت.

شێوازێکی گونجاو بۆ دواخستن

لەرێی بەکارهێنانی شێوازێکی دیاریکراو لەبەرکەوتن، دەکرێ زەمەنی جوتبوون درێژتر بکرێتەوە. لەم شێوازەدا جوتبوون تەنها ئەو کاتانە پێویستە ئەنجام بدرێت کە زێ و پێستە لینجاوییەکەی لەئەنجامی دەردانی رژێنە چەورکەرەکان، نەرم بووبنەوە. لەم حاڵەتەدا پۆپەی ئەندامی نێرینە کەمتر دەوروژێت. ئەگەر پیاو هەستیکرد کە خەریکە دەگاتە ئۆرگازم، دەتوانێ بۆ ماوەی 1 تا 2 خولەك بەرکەوتن بوەستێنێت، هەناسەکانی ئارام بکاتەوە و هەوڵبدات بیر لەبابەتێکی تر بکاتەوە، ئینجا، سەرلەنوێ درێژە بەچالاکییەکەی بدات.

شێوەیەکی گونجاو لەو کاتانەدا ئەوەیە کە پیاو لەگەڵ نزیکبوونەوەی ئۆرگازم ئەندامی نێرینەی بێنێتە دەر و بەدوو قامك و بۆماوەی سی چرکە دەوروبەری پۆپەی ئەندامی نێرینە گوشار بدات و سەر لەنوێ درێژە بەکردەوەی سێکس بدات. بەم شێوازە دەگوترێت

تەکنیکی سکۆییز. کردەوەی ئامازەپێکراو هەستی ئۆرگازم بەتەواوەتی لەناو دەبات.

لەم کاتانەدا ئەگەر پیاو هەستیکرد ئۆرگازم نزیك دەبێتەوە، دەتوانیێ بەرکەوتن بوەستێنێت و ژنیش پێویستە خۆ لەوروژانی پیاو بپارێزێت. لەم حاڵەتەدا لەوانەیە رەقبوون تێك بچێت، بەڵام نابێ ببێتە هۆی نیگەرانی ژن و پیاو. پیاو سەرلەنوێ و زوو ئامادە دەبێتەوە. هەندێکجار پیاوەکان ئاگاداری ئەم حاڵەتە نین و لاوازی لەرەقبوون بەهەند وەردەگرن.

وەرزش و پەرەسەندنی هێزی سێکسی

وەرزش و ئەنجامدانی پرۆڤە، هەم لەڕوانگەی پاراستنی تەندروستی و هەم لەڕوانگەی ئاگاداری لەتەندروستی دەروونی و لەوانە تەندروستی پەیوەندییە سێکسیەکان، جێگەی سەرنجە. لەمبارەوە بوونی بەرنامە و لەبەرچاوگرتنی بنەماکان و پەیرەویکردنیان، پێداویستی سوودمەندبونی تەواو و دەستەبەرکردنی دەرئەنجامە پۆزەتیڤەکانە. ئەمرۆکە ئیتر لەهیچ کەسیێ شاراوە نییە کە ئەو کەسانەی بەشێوەیەکی رێکوپێك وەرزش دەکەن، باشتر و راحەت تر دەتوانن چالاکییە جۆراوجۆرەکانی رۆژانەیان جێبەجیێ بکەن. وەرزش لەهەلومەرجە ناپرۆفشنەڵەکاندا بەیەکێك لەهۆکارە گرنگەکانی نوێکردنەوەی هێزی سێکسیش دێتە ئەژمار. چونکە پەیوەندییە سێکسیەکان پێویستیان

بەجوڵەی فیزیکی بەردەوام هەیە. کەسێکی لێهاتوو ئەم خاڵە بەهێزانە بەکار دێنێت و بەگۆڕین و دەوڵەمەندکردنیان پەیوەندییەکی چێژبەخشی دەستەبەر دەکات. لەپەیوەندی سێکسیدا بەشێك لەئەندامانی جەستە لەچاو ئەندامەکانی تر گوشارێکی زیاتریان دێتە سەر و ئەگەر ئەو ئەندامانە لەڕێگەی وەرزشەوە بەهێز نەکرێن، ماندووبوونی پێش وەخت و دەرئەنجامەکانی، لانیکەم لەدرێژخایەندا، دەبێتە کۆسپ. کەواتە باشتر وایە ڕۆژانە بەشێك لەکاتەکانتان بۆ جوڵەی وەرزشی تەرخان بکەن. هەوڵبدەن نیو کاتژمێر بەر لەجوتبوون هەندێك وەرزشی نەرم ئەنجام بدەن کە لەخوارەوەدا ئاماژە بەچۆنیەتی ئەنجامدانیان کراوە. لەکاتی بەکارهێنانی ئەم جوڵانەدا پێویستە سەرنج بدەنە دوو خاڵی سەرەکی:

1 ــ وەرزش، پێویستە لەسەرەتادا نەرم بێت بۆ ئەوەی گوشار نەیەتە سەر هیچکام لەئەندامانی جەستە و نەبێتە مایەی ئازار و ئینجا هێدی هێدی ئازارەکە قورس تر و توندتر نەبێت.

2 ـ وەرزش پێویستە بەپێی بەرنامە و بەردەوام ئەنجام بدرێت.

وەرزشەکانی ڤیلیامز

هەر یەك لەم جوڵانەی خوارەوە دوو جار و 5 تا 10 کەڕەت لەڕۆژدا ئەنجام بدەن و هێدی هێدی زیاتری بکەن تا دەگاتە 25 تا 30 کەڕەت لەڕۆژێ دوو جاردا.

جوڵەی یەکەم:

1ـ لەسەر عەرز و لەسـەر پشـت درێـژ بـە، لەکاتێکـدا یـەك یـان دوو سەرین لەژێر سەرتە.

....

2 ـ ئەژنۆکانت بەشێوەیەك بچەمێنەوە کـە لـەپی قاچـت بەئاسـانی لەسەر عەرزەکە پـان ببێتـەوە، مـەودای نێـوان قاچـەکانت نـابێ کـەمتر بێت لە 30 سانتی مەتر.

....

3 ـ لەکاتێکدا کە ئەژنۆ و باسکت کشاوەیە و ئاراستەی پەنجـەکانت بـەرەو سـەرووی خۆتـە، دەسـتەکانت بـەرز بکـەوە. هەوڵبـدە دەسـتت نەکەوێتە پشت سەرتەوە.

....

4 ـ لەکاتێکدا کە ئاراستەت بـەرەو ماسـولکەکانی سـکتە، هەوڵبـدە دابنیشیت و پەنجـەی دەسـتەکانت لـەناو دوو ئەژنۆکانتـەوە بگەیەنیتـە سەر عەرز، یا لەپی دەستت بگەیەنیتە ئەژنۆت.

5 ـ جارێکی تر، لەکاتێکدا ئاراستەت بەرەو ماسولکەکانی سکە، هەوڵبدە بگەڕێیتەوە بۆ قۆناغی پێشوو.

....

جوڵەی دوەم:

1 ـ لەسەر پشت بخەوە و یەك ـ دوو سەرین بخە ژێر سەرت.

....

2 ـ ئەژنۆکانت بچەمێنەوە، بەشێوەیەك کە لەپی قاچت رێك بێت و لەگەڵ ئەم جوڵەیەدا با زۆربەی گوشارەکان لەسەر پاژنەی پێ بن.

3 ـ ماسولکەکانی سمت وێك بێنە، تاکوو لەسەر ئەرد بەرز بکرێنەوە.

4 ـ چەند چرکەیەك لەم دۆخەدا بمێنەوە و ئینجا هێدی هێدی ماسولکەکانت شل بکە و بگەڕێوە بۆ حاڵەتی پێشوو. جوڵەکە دووپات بکەرەوە.

جوڵەی سێهەم:

1 ـ وەك حاڵەتی یەکەم و دوهەم لەسەر پشت بخەوە و ئەژنۆکانت بچەمێنەوە.

2 ـ بێ ئەوەی سەرت لەسەر سەرینەکە بەرز بکەیتەوە، ئەژنۆکان بچەمێنەوە و لەئامێزیان بگرە.

3 ـ ئەژنۆکانت نزیکەی 30 تا 40 سانتی مەتر لێك بکەوە و بەدەستەکانت بەرەو سك بیانگرە تا دەگاتە چاڵی ژێر هەنگڵ. هەر دوو ئەژنۆکە پێکەوە و لەیەك کاتدا بەرەو لای خۆت بکێشە.

4 ـ دەستەکانت ئازاد بکە، بەشێوەیەك کە ئەژنۆ و دەستت بگەڕێنەوە بۆ حاڵەتی پێشوو. بەڵام ئەژنۆکانت بەر مەدە و ئەم کارە چەند جارێك دووپات بکەوە. لەگەڵ ئەم جوڵەیەدا، پێویستە دۆخی سەر لەسەر سەرینەکە نەگۆڕ بێت بەڵام تا دەکرێت سمتت بەرز بکەوە.

جوڵەی چوارەم:

1 ــ لەکاتێکدا کە ئەژنۆت راکێشاوە، لەسەر عەرز دابنیشە و هەوڵبدە لەشت بۆ سەرەوە ڕێك نەبێت.

2 ـ هەروا کە ئاراستەی سەرت لەپێشەوەیە و پشتت چەماوەتەوە، دابنیشە.

....

3 ـ بەشی سەرەوەی جەستەت بەئارامی و هێدی هێدی بچەمێنەوە بۆ ئەوەی پەنجەی دەستت بەر پەنجەی قاچت بکەوێت.

4 ـ بگەڕێوە بۆ حاڵەتی یەکەم و دابنیشە. هەوڵبدە لەگەڵ ئەم جوڵەیەدا، سەرووی لەشت بەرەو پشتەوە نەچەمێتەوە. ئەگەر لەم جوڵەیەدا هەستت بەژانی ناو قەد و قاچ کرد، نابێ جوڵەکە ئەنجام بدەیت، چونکە دەبێتە هۆی کێشانی دەماری سیاتیك و ژان و ئازاری زیاتر دەبێت. بۆ بەرگرتن لەژانی سیاتیك، باشتر وایە لەگەڵ درێژکردنەوەی قاچەکانت، ئەژنۆ و رانیشت هەندێك بچەمێنیتەوە.

جوڵەی پێنجەم:

1 ــ بەشێوەیەك بوەستە کە هەموو ماسولکەکان ئازاد بن و سەریشت هەندێك بۆ پێشەوە چەمابێتەوە.

2 ــ قاچی راستت نزیکەی 15 بۆ 25 سانتی مەتر لەدواوە و هەندێك لەناوەوەش قاچی چەپ بێت.

3 ــ جەستەت بەشێوەی دانیشتن بێنە خوارەوە، لەکاتێکدا کە لەپی قاچی چەپت رێکە.

4 ـ هەروا کە قاچی چەپت لەسەر عەرزە و بەشێك لەقورساییەکە دەکەوێتە سەر قاچی راست، هەر دوو لەپی دەستت بخە سەر عەرز بەشێوەیەك کە ئەژنۆکانت خوار نەبنەوە.

......

5 ـ تا دەتوانی قاچی راستت بکێشە دواوە بۆ ئەوەی ئەژنۆت رێك بێت. لەم دۆخەدا سەری پەنجەی قاچەکانتان لەگەڵ عەرزەکەدا مەودای دەبێ و وەك فەنەرێك کار دەکات.

6 ـ لەم حاڵەتەدا، کە لەپی قاچی چەپ و پەنجەی قاچی راست لەسەر عەرزن، وەك ئامادەبوون بۆ راکردن کفل بەرز بکەنەوە و ئینجا بیهێننە خوارەوە.

7 ــ پاش ئەوەی چەند جار ئەم جوڵەیەتان ئەنجامدا، دۆخی قاچەکانتان بگۆڕن. قاچی راست بخەنە پێشەوە و قاچی چەپیش با لەدواوە بێت و وەك حاڵەتەکانی پێشوو ئەم جوڵەیە دووپات بکەنەوە.

8 ـ لەکاتی هەستان و راوەستاندا، سەرەتا ماسولکەکانی سمت با تەواو وێکهاتبن و ئینجا هەستن. هەرگیز نابێ سمتتان بەر

لەئەندامەکانی تر بەرز بێتەوە، چونکە ئەم حاڵەتە دەبێتە هۆی گوشارێکی زۆر بۆ سەر ماسولکەکانی ناوقەد.

جوڵەی شەشەم:

1 ـ بەشێوەیەك بوەستە کە قاچەکانت نزیکەی 40 سانتی مەتر لێك دوور بن و سەری پەنجەی قاچ بەرەو پێشەوە بێت. لەم حاڵەتەدا پێویستە سەر و جەستە بەرەو پێشەوە چەمابنەوە. بەشێوەیەك کە چین لەسکدا دروست بێت.

2 ـ دەستەکان ئاڕاستەی خاڵێك بکە لەسەر عەرز کە 20 سانتی مەتر لەپێش قاچەوە بێت.

3 ـ لەم حاڵەتەدا بەشێوەیەك دابنیشە کە دەستت بگاتە ئەو شوێنە. لەو ماوەیەدا کە ئەم جوڵەیە ئەنجام دەدەیت، پێویستە لەپی دەستت لەسەر عەرزەکە نەگۆڕ بێت.

....

4 ـ لەکاتێکدا جەستە لەم دۆخەدایە، بگەڕێوە بۆ حاڵەتی یەکەم. چەند جارێك ئەم جوڵەیە ئەنجام بدە.

جوڵەی حەوتەم:

لەسەر سك بخەوە و دەستەکانت بخە ژێر چەنەوە. ئینجا قاچەکانت بەدوای یەکدا تا ئەو بۆت دەکرێت بەشێوەیەکی رێك بەرز بکەرەوە. 3 تا 5 جار ئەم جوڵەیە ئەنجام بدە.

جوڵەی هەشتەم:

لەمەودایەکی گونجاو رووبەرووی کورسی بوەستە و بەچەماندنەوەی ناوقەد، دەستت بخەسەر کورسیەکەوە. ئینجا سینگ و شانەکانت بەرز و نزم بکەوە و ئەم جوڵەیە 5 جار ئەنجام بدە.

جوڵەی نۆهەم:

لەسەر پشت رابکشێ، بەسوود وەرگرتن لەدەستەکانت، قاچەکانت بەرز بکەوە و بیخەرە سەر شانەکانت. ئینجا 5 جار وەك پاسکیل لێخوڕین قاچت بجوڵێنەوە.

جوڵەی دەیەم:

وەك جوڵەی پێشوو لەسەر پشت رابکشێ. ئینجا بەسوودوەرگرتن لەدەستەکانت، ناوقەد و قاچەکانت لەسەر عەرز بەرز بکەوە. پاشان قاچەکانت بەشێوەیەکی رێك و پێچەوانەی یەکتری ببە سەر و بیهێنەوە خوار. 5 جار ئەم جوڵەیە ئەنجام بدەن.

جوڵەی یانزەهەم:

ڕاست بوەستە. دەستت لەتەنیشت خۆت و قاچەکانت لێک جووت بن. تا بۆت دەکرێ قاچی چەپت بەرز بکەوە. لەم حاڵەتەدا، ئەژنۆ و بەلەکی قاچت بەهەر دوو دەست بگرە و قاچت بەرەو سکت بێنە. پێویستە پشتت ڕێك بێت. ئەم جوڵەیە بەقاچی ڕاستیش ئەنجام بدەن.

جوڵەی دوازدەهەم:

لەسەر تەنیشتی چەپ بخەوە. با قاچت ڕێك بێت و دەستی چەپیش بەشێوەیەکی درێژکراو لەژێر سەرت بێت. قاچی ڕاستت نزیکەی نیو مەتر بەرز بکەوە و پاشان بگەڕێوە بۆ دۆخی پێشوو. ئینجا لەسەر تەنیشتی ڕاست بخەوە، ئەم جوڵەیە بەقاچی چەپت ئەنجام بدەن. 5 جار ئەنجامدانی ئەم جوڵەیە بۆ دەسپێك بەسە.

جوڵەی سیانزەهەم:

لەسەر سك درێژ بە. قاچەکانت بەڕێکی جووت بکە و دەستیشت بخەرە ژێر شانتەوە. بەگوشاری دەستەکانت لەسەر عەرز، جەستەت

بەرز بکەوە. لەکاتێکدا کە دەستەکانت و ئەژنۆکانت لەسەر عەرزن، لەسەر پاژنە بوەستە، جەستەت بێنە خوارەوە.

....

جوڵەی چواردەهەم:

لەسەر پشت بخەوە. قاچەکانت جوت بکە و دەستەکانت هاوتەریبی شان لێك بکەوە و بیانخە سەر هێلێکەوە. قاچی راستت بەرز بکەوە بۆ ئەوەی لەگەڵ عەرزدا ئەستونی بێت. ئینجا بەئارامی بیبە لای قاچی چەپ و خوارەوە و نزیك دەستی چەپ. جارێکی تر قاچت بەرز بکەوە و بگەڕێوە دۆخی پێشوو. ئەم جوڵەیە بەقاچی چەپیش ئەنجام بدە. لەکاتی ئەنجامدانی ئەم جوڵەیەدا، پێویستە جەستە و قاچ رێك بێت و شانیشت بەعەرزەکەوە نووسابێت.

....

جوڵەی پانزەیەم:

1 ــ بوەستە. قاچەکانت بەئەندازەیەکی زیاتر لەدرێژایی شانت بکەرەوە و دەستت بخەرە ناو قەدت. سەرووی جەستەت قیت رابگرە و ئەژنۆت هەندێك بچەمێنەوە.

2 ـ نێوکت وەك ناوەندی جوڵە لەبەر چاو بگرە و ناوقەد و سکت لەچەپەوە بۆ پێش و پاش (لەئاڕاستەی چرکەژمێری سەعاتدا) و چەپ و راست بسوڕێنە.

3 ـ ئێستا بەپێچەوانەی چرکەژمێری سەعات ناوقەد و سکت بۆ راست، پێشەوە، چەپ و پاشەوە بسوڕێنە.

4 ـ لەرێگەی جوڵاندنی ناوقەد بۆ لای راست، خوارەوە و سەرەوە، سوڕێکی تەواو لێبدە.

چالاکی سێکسی کەسانی تەندروست

ا: ژنان

لێکۆڵینەوەکانی تایبەت بەچالاکی سێکسی ژنانی تەندروست بەگشتی سنووردارە بەلێکۆڵینەوە لەقۆناغی نائومێدیدا. ئەم لێکۆڵینەوانە، نمونەی وەك حەزی ژنان لەم قۆناغە گرنگەدا بۆ رزگاربوون لەکێشە جۆراوجۆرە دەروونی ـ کۆمەڵایەتییەکان دەگرێتە خۆ. تێکچوون لەکارکردنی رژێنە دەردانە ناوەکییەکان لەقۆناغی نائومێدیدا و پاش ئەو قۆناغەش، ناڕاستەوخۆ دەبێتە هۆی جوتبوونی بەئازار. زۆربەی ئەو ژنانەی هەرگیز لەچالاکی سێکسیدا رووبەڕووی گرفت نەبونەتەوە، لەساڵەکانی پاش قۆناغی نائومێدیدا باس لەبوونی ئازاری جەستەیی لەکاتی جوتبوون و یاخود پاش جوتبوون دەکەن.

لەکاتی جوتبووندا لەوانەیە کزانەوەی زێ، یاخود ئازاری لەگەن و سك دروست ببێت. هەروەها لەکاتی جوتبوون یاخود پاش جوتبوون، کزانەوەی زێ و هەروەها وروژان بۆ میزکردن پێکدێت. نیشانەکانی جوتبوونی بەئازار و هەستی کزانەوە لەکاتی میزکردندا، لەوانەیە لەنێوان 24 بۆ 36 کاتژمێر دوای پەیوەندی سێکسی هەر بەردەوام بێت.

لەژنانی سەروو تەمەنی 55 ساڵدا لەوانەیە توانای سروشتی بۆ لینجکردن و شێدارکردنی لولەی زێ بەشێوەیەکی بەرچاو دابەزێت و یاخود رێژەکەی کەم بێتەوە. لەهەندێك لەژنانی سەروو تەمەنی 60 ساڵدا، وێکهاتنی منداڵدان، بەرادەیەك ئازاربەخشە کە لەئەزمونی ئۆرگازم و تەنانەت جوتبوونیش دەیانترسێنێت. ژانی ئەم وێکهاتنانە، لەئەنجامی تێکەڵکردنی مادەی سترۆجین و پرۆجسترۆن چارەسەر دەبێت، هەڵبەت ئەگەر هەردووکیان لەژێر چاودێری پزیشکی پسپۆڕ و بەشێوەی تێکەڵکردنێکی هاوسەنگ دەرمان بکرێن. دەروون دەرمانیش لەنەهێشتنی ئەم ئازارانەدا کاریگەرییەکی زۆری هەیە.

مانگی هەنگوینی دوهەم

زۆربەی ژنان لەسەرەتاکانی دەیەی پەنجای تەمەنیان حەزێکی تازەیان بۆ دروست دەبێت سەبارەت بەمێردکەیان و هەروەها گرنگییەکی تایبەت دەدەن بەتەندروستی خۆیان و کۆئەندامی

سێکسیان، دەتوانین بڵێین بەمجۆرە "مانگی هەنگوینی دوهەم" بۆ خۆیان و هاوسەرەکەیان پێکدێنن. یەکێك لەهۆکارەکانی ئەم حاڵەتە لەتوانای ورووژانی سێکسی، لەوانەیە لەکەمبونەوەی ترس لەسکپڕی بێت و دەبێتە هۆی دەرکەوتنی پەرچدانەوەی سێکسی تایبەت کە پەیوەندی بەتەمەنی 50 تا 60 ساڵییەوە هەیە. ڕاستییەك کە گرنگە ئاماژەی پێبدرێت ئەوەیە کە هۆگری دوبارە بەمێرد، لەو ژنانەی بەر لەنائومێدی، بەردەوام لەسکپڕیی ترساون، ڕەنگدانەوەی سنوری چێژی سێکسی و بەردەوام بوونیانە لەپەیوەندی سێکسیدا. پێویستە بوترێت، ئەگەر ژن و مێرد لەپێناو منداڵبووندا، چالاکییە سێکسیەکانیان زیاتر بکەن، کەمتر سەرنج دەدەنە خودی پەیوەندییەکە. بەڵام ژنانی سەرووی 50 ساڵ، بەشی پەیوەندیدار بەگەورەکردن و پەروەردەکردنی منداڵیان تێپەڕاندوە. سروشتیە ئەگەر ئەم گروپە لەژنان دوای چالاکی جەستەیی تاقەت پڕوکێن و چالاکی بەرفراوانی مێشك کە پەیوەندی بەپاراستنی منداڵانەوە هەیە، لەهەندێك ڕێگەی نوێ بگەڕێن بۆ سەرفکردنی وزەی جەستەیی بەکارنەهاتوو و چالاکی مێشك کە تازە بوژاوەتەوە.

حاشاهەڵنەگرە کە بەشێکی زۆری توێژی ژنان لەو کەسانە پێکدێت کە لەکاتی منداڵبووندا لەڕوانگەی سێکسیەوە چالاك نین هەرچەند نەبوونی چالاکی سێکسی ڕێکوپێك یاخود حاڵەتی دەروونی ـــ جەستەیی نەگونجاو، بەردەوام ئەوانی بێزار کردبێت. لەم دۆخەدا

پاساوێکمان هەیە بۆ ئەوەی دان بەوەدا بنێین کە هەنگاونانە ناو قۆناغی نائومێدی لەتوانای سێکسیان کەم دەکاتەوە و هەر جۆرە دەربڕینێکی هەستی سێکسی لەرواڵەتی ئەوانەوە مایەی نەفرەتە.

ئەمجۆرە ژنانە، هەڵکشانی تەمەنیان دەکەنە دەسکەلایەك تا خۆیان لەشەرمنی لەبێتوانایی سێکسی و لەئەنجامدا پەیوەندی سێکسی بدزنەوە.

بەداخەوە چالاکی سێکسی لەژنانی سەروو تەمەنی 70 ساڵ بەگشتی دەکەوێتە ژێر کاریگەری فاکتەری لاوازی پیاو. ڕێژەی نێونجی جیاوازی تەمەنی ژن و مێرد چوار ساڵە یانی بەگشتی پیاو چوار ساڵ لەژن گەورەترە. زۆربەی ئەو پیاوانە لەژنەکانیان بەتەمەن ترن، لەم قۆناغەدا تووشی لاوازی سێکسی چەندلایەنە دەبنەوە کە لەپیرییەوە سەرچاوە دەگرێت، ئەو لاوازییەش دەبێتە کۆسپ لەبەردەم چالاکی سێکسی پیاوان و چێژوەرگرتنیان. بەمجۆرە ئەو ژنانەی کە لەوانە بوو حەزیان بەجۆرێك دیسپلین هەبوایە لەدەربڕینی هەستە سێکسیەکانیاندا، بوونی ئەم دەرفەتە ڕێکوپێکانە ڕەت دەکەنەوە و هۆکارەکەیشی لاوازی سێکسی مێردەکانیانە. بەهەر حاڵ قۆناغی کلۆڵی یان نائومێدی نابێتە هۆی کەمبوونەوەی ڕێژەی کردەوەی سێکس یان وروژانی سێکسی ژن و تێپەڕبوونی زەمەن هیچ گەمارۆییەك ناخاتە سەر حەزە سێکسیەکانی ژن.

ب: پیاوان

لەپیاوە گەنجەکاندا، بەشێوەیەکی سروشتی، رەقبوون بەو پەڕی خێراییەوە روودەدات. ئەندامی نێرینەی پیاوێکی گەنج لەوانەیە لەماوەی 3 تا 4 چرکە دوای شێوەیەك لەشێوەکانی لەورووژانی سێکسی، لەشلبوون دەربکەوێت و رەق و سفت بێت. بەتێپەڕبوونی تەمەنی پیاو لە دەیەی پێنجەمەوە بۆ دەیەی شەش و حەوت، ئەم ماوەیە دەبێتە دووبەرامبەر و تەنانەت سێبەرامبەریش. بەگشتی تا تەمەنی پیاو زیاتر بێت (بێ لەبەرچاوگرتنی هۆکارەکانی تر وەك ئاستی کاریگەربوونی شێوازەکانی وروژان) بەهەمان ئەندازە رەقبوونی ئەندامی نێرینەی خاوتر دەبێتەوە.

لەوانەیە رەقبوون لەپیاوانی بەساڵاچوودا بۆ ماوەیەکی درێژ و بێ ئۆرگازم بپارێزرێت و بەگشتیش ئەمە روودەدات. پیاوانی گەنج تر دەتوانن بگەنە ئەم پلەیە لەئۆرگازم. هەڵبەت بەو مەرجەی کە خۆیان بەم حاڵەتە تایبەتە راهێنابێت. هەروەها ئەوان بەدوورەپەرێزی لەشێوازەکانی وروژانی سێکسی یاخود خۆدوور گرتن لەگۆڕانە بەرچاوەکانی شێوازی وروژانی سێکسیش دەتوانن ئۆرگازم زیاتر بخەنە ژێر کۆنترۆڵەوە. ئەندامی نێرینەی ئەو پیاوە گەنجەی قۆناغی وروژان لەبەرچدانەوەی سێکسی بۆ ماوەیەکی درێژخایەن ئەزمون کردبێت، دەتوانێ بەتەواوی رەق بێت و ئینجا هەندێك لەو رەقبوونە کەم بێتەوە و دیسان رەق بێتەوە و دەتوانێ ئەم کارە لەهەر سوڕێکی

پەرچەکرداری سێکسیدا ئەنجام بدات. بەڵام پاش ئەوەی پیاوی سەروو تەمەنی 60 ساڵ، بەتەواوی ئەندامەکەی رەقبوو، بەڵام پاش خاڵیبونەوە نیشتەوە، سەرلەنوێ زەحمەتە بگەڕێتەوە بۆ حاڵەتی رەقبوونی تەواو.

رەقبوونی ئەندامی نێرینە لەپیاوانی سەرووی 60 ساڵ لەسنووری گەیشتن بەئۆرگازم پێکدێت. پۆپەی ئەندامی نێرینە لەناوچەی ئەو هێڵەی بەرجەستەیەی لەسەرەتای تاجەوە هەیە، لەگەڵ نزیکبونەوەی قۆناغی ئۆرگازم، بەشێوەیەکی نائیرادی و لەئەنجامی خوێن گیرانی دەماردا گەورەتر دەبێت. لەپیاوانی بەساڵاچوودا نەک هەر ئەم گەورەبوونە نائیرادییەی دەوروبەری پۆپە لەکۆتایی قۆناغی پلاتۆدا روو دەدات، بەڵکو لەدوا ساتەکانی بەر لەئۆرگازم درێژیی و ئەستوری ئەندامەکەش زیاتر دەبێت. نمونەی رەقبوونی خێرای ئەندامی نێرینە لەپیاوانی گەنجدا کە لەقۆناغی وروژاندا روودەدات، لەتەمەنی سەروو 60 ساڵ لەئەنجامی چییەتی پەرچەکرداری نەرم و نیان تر لەپرۆسەی پیریدا، دەگۆڕێت بۆ ئامادەگی لەرەقبووندا. ئەم ئامادەبوونە لەقۆناغی پلاتۆدا دروست دەبێت. گۆڕانی رەنگی پۆپەی ئەندامی نێرینە (بەتایبەت لەهێڵی پۆپەدا) کە لەناو پیاوانی سەروو 40 ساڵدا دروست دەبێت، لەپیاوانی سەرووی 60 ساڵدا بەدیناکرێت.

ئەگەر رەقبوونی ئەندامی نێرینە بۆ ماوەیەکی زۆر بپارێزرێت، لەوانەیە پرۆسەی راستەقینەی ئۆرگازم بەشێوەی دەرکەوتنی تۆواو

خۆی بنوێنێت نەك بەشێوەی پەرچەکرداری ئۆرگازمی باو کە لەژێر گوشاری ئاشکرادا روو دەدات.

وەستانی ناو چەند وێکهاتنێکی سەرەتایی ئەندامی نێرینە لەڕوانگەی زەمەنییەوە بۆ پیاوانی گەنج و بەساڵاچوو، یەکسانە. ئەم وێکهاتنە پاڵنەرانە بەوەستانی هەشت لەدەیەمی چرکەدا روو دەدات. هەتا تەمەنی پیاو زیاتر بێت بەهەمان ئەندازە ئەم وێکهاتنانە، ئاستی هێزی پاڵ پیوەنان و دەرکردنی تۆواویان کەمتر دەبێت.

لەقۆناغی نیشتنەوەدا دوو جیاوازی سەرەکیی هەیە لەنێوان پیاوانی بەساڵاچوو و پیاوانی گەنجدا:

1 ـ لەگەڵ زیادبوونی تەمەندا، قۆناغی نیشتنەوە زیاتر دەبێت، بەتایبەت پاش ئەوەی پیاو گەیشتنە تەمەنی سەروو 60 ساڵ.

2 ـ نیشتنەوەی ئاوسانی ئەندامی نێرینە (دوابەدوای ئۆرگازمدا) لەپیاوانی بەساڵاچوودا وەها خێرا روو دەدات کە قۆناغی یەکەم و دوەمی نیشتنەوە دیار نین، ئەم قۆناغانەی نیشتنەوە لەتایبەتمەندییەکانی پیاوانی گەنجە.

پیاوی تەمەن سەرووی 60 ساڵ ئەگەر بگاتە قۆناغی ئۆرگازم، لەوانەیە ئەندامی نێرینەی بگەڕێتەوە بۆ حاڵەتی بەر لەرەقبوون. بەکورتی، پیاوی بەتەمەن لەگەڵ هەستی ئۆرگازمی ناچاری، لەڕوانگەی دەرونیشەوە پێویستی بەئۆرگازم هەیە، بەلام لەوانەیە کۆنترۆڵی دەماری فیزیۆلۆژییانەی لەم پرۆسەیەدا لەدەست دابێت. پێویستە

بوترێت ئەم لاوازییە لەئۆرگازمدا کاتییە. لەپرۆسەی ئۆرگازمـدا، پیـاوی گەنج دەتوانێ جوڵەی تۆواو هەست پێبکات. پیـاوە گەنجـەکان نەتـەنها ئاگاداری هێـزی پـاڵ پێوەنـانی وێکهاتنـەکان دەبن، بـەڵکو دەرکـەوتن یــاخود جوڵــەی پلاسمــای تــۆواویش کــە بەگوشــارەوە روو دەدات، بەشـێوەیەکی بابەتیانـە هەسـت پێدەکـەن. لـەپیاوانی بەساڵاچـوودا، بەتایبــەت ئەگــەر رەقبــوونی ئەنــدامی نێرینــەی بــۆ ماوەیــەکی زۆر بپارێزرێـت، دەرکـەوتنی تـۆواو بـەئارامی روو دەدات نـەك بەشـێوەی پاڵپێوەنان و گوشـار. لـەکۆتایی قۆنـاغی دوهـەمی پرۆسـەی ئۆرگـازمی پیاوی گەنجدا، یەك یاخود دوو دڵۆپ تۆواو بەئارامی دێنە دەرەوە. ئەم هەستی کەمبوونەوە یاخود گوشاری پاڵ پێوەنـان لەوانەیـە لەسـەرجەم پرۆسەکانی ئۆرگـازمی پیـاوی سـەرووی 60 ساڵدا بـەدی بکرێـت. لـەم باردودۆخــەدا، وێکهاتنــەکانی قۆنــاغی یەکــەمی ئەندامــە لاوەکیــەکانی نێرینەی پیاوی بەساڵاچوو دەست نیشان ناکرێت و تۆواو بەبێ گوشاری ئۆرگــازم، دێتــە دەرەوە. وێکهاتنــە پاڵنــەرەکانی ئەنــدامی نێرینــە لەڕوانگـەی رادە و زەمـەنی بەردەوامبوونـەوە کـەم دەبێتـەوە. وەهـا پیاوێك بەگشتی هەستی ئۆرگـازمی ناچـاری نییـە. هـەروەها تێربـوونی دەروونی سێکسی کە لەوێکهاتنەکانی ئەندامی نێرینـە پێکدێت، نایەتـە ئاراوە. لەپیاوانی بەساڵاچوودا پرۆسەی ئۆرگازم لەڕاستیدا یەك قۆناغـە نەك دوو قۆناغ.

هـــەتا تەمـــەنی پیـــاو زیـــاتر بچـــێتە ســـەرەوە، رادە و زەمـــەنی بەردەوامبوونی پرۆسەکانی خـوێن گیرانـی بابەتیانـە کـەمتر دەبێتـەوە. رێژەی دووپاتبونەوەی ورووژانـی سێکسـی کـەم دەبێتـەوە و رەقبـوونی تـــەواوی ئەنـــدامی نێرینـــە ئـــارام تـــر لـــەجاران روو دەدات. چـیـیەتی پەرچەکرداری ئاوسـانی گـون و گیرانـی دەمـاری گونـەکان روو لەکـەمی دەکـات و گـەورەبوونی قـەبارە پـاش خـوێن گیرانـی دەمـاری لـەگونی پیاوانی سەروو تەمەنی پەنجاو پێنج سـاڵ بەگشـتی روو نـادات. رادەی کارابوونی فیزیۆلـۆژیکی ئۆرگـازم لەهـەر دوو قۆناغەکـەدا دادەبـەزێت و چێژی دەروونی سێکسی پرۆسەی ئۆرگازم لەوانەیە لەناو بچێت. دواجار لەوانەیـە نمونـەی دوو قۆنـاغی ببێتـە نمونەیـەکی یـەك قۆنـاغی یـاخود سەرجەم نمونە و حاڵەتی ئۆرگازمی ناڕێك ببێتە ئاراوە.

هەستە کاریگەرە سێکسیەکان لە پیاوانی بەساڵاچوودا

بەتێپـەڕبوون لـەقۆناغی نێـونجی، بەشـێوەیەکی گشـتی نـەك هـەر چـــالاکییە سێکســـیەکانی پیـــاو کـــەم دەبنـــەوە، بـــەڵکو ئاســـتی دووپاتبونەوەی ئۆرگازمیش کەمدەبێتەوە. ئاست و کردەوەی سێکسـی لـەقۆناغی پیریـدا لـەپیاوانی جۆراوجـۆرو هـەروەها لەپیاوێکـەوە بـۆ پیـــاوێکی دیکـــە جیـــاوازە. دیـــارە ئەنـــدازە و کـــردەوەی سێکســـی بەشـێوەیەکی راسـتەوخۆ لـەژێر کاریگـەری لاوازی سێکسـی دژوار و ئاســـایی یـــاخود لاوازی فیزیۆلـــۆژی گشـــتی جەســـتە دان. بێگومـــان

گەورەترین هۆکاری کاریگەر لەسەر پەرچەکرداری سێکسیەکان لەتەمەنی پیریدا بریتیە لە هەلومەرجی کۆمەڵایەتی ــ سێکسی زاڵ بەسەر ئەو کۆمەڵگایەی قۆناغەکانی شکڵبەندی کەسایەتی سێکسی تاك پیایدا تێپەڕ دەبێت. بەهێزترین فاکتەری مانەوەی هێزی سێکسی کاریگەر لەپیاوانی بەساڵاچوودا، نەگۆڕی و بەردەوامبوونە لەدەربڕینی هەستە سێکسیەکاندا. ئەگەر پیاو لەماوەی ساڵانی شێوەگرتنی سێکسی بەلێهاتوویەکی سێکسی زۆرەوە بوروژێت و ئەم ئاهەنگە لەچالاکی سێکس تا تەمەنی نزیکەی 31 بۆ 40 ساڵیش بەردەوام بێت، بەگشتی لەساڵانی پیریدا نیشانەی فیزیۆلۆژی پەیوەندیدار بەمانەوەی هێزی سێکسی بەدی دەکرێت.

بێ توانایی سێکسی لەپیاواندا، پاش تەمەنی پەنجا ساڵی بەتوندی پەرە دەستێنێت. هەر وەك چاوەڕێ دەکرێت، لاوازی دوهەمی سێکسی پاش ئەم تەمەنە زیاتر دەبێت و بەتێپەڕبوونی دەیەکانی تەمەن ئەم لاوازییە زیاتر پەرە دەستێنێت. خاڵی گرنگ لێرەدا ئەوەیە کە لەزۆر بواردا دەتوانین لاوازی دوهەم لەسەرووی تەمەنی پەنجا ساڵدا چارەسەر بکەین. بەمجۆرە، توانای وەڵامدانەوەی پیاوی بەهێزیش کە بەهۆی فیزیکی یاخود کۆمەڵایەتیەوە لاوازە، ئەگەر هاوسەرێکی هەبێت حەزی لەکردەوەی سێکس بێت یاخود خۆی مەیلی گەڕانەوەی هەبێت بۆ حاڵەتی چالاکی جاران، دەکرێ جارێکی تر بوروژێت و دەرئەنجامی ئەرێنی لێبکەوێتەوە. ئەگەر پیاوێك تەندروستی جەستەیی پێویستی

هەبێت، بەهێزبوونی توانای سێکسی تا تەمەنی هەفتا و هەشتا ساڵەش ئاساییە. جگە لەوەی هەندێك هۆكاری فیزیۆلۆژی یاخود دەروونی ببنە هۆی لاوازکردنی دووبارەی حەزی سێکسی ورووژاوی پیاو.

بەکورتی، ئەگەر ئاستە باڵاکانی چالاکی سێکسی لەساڵەکانی یەکەمەوە بپارێزرێن و هۆکارە بەهێزو لاوازەکانی سنوردارکردنی قەبارەی فیزیکی کاریگەرییان نەبێت، پیاوانی بەساڵاچوو دەتوانن نیشانەکانی هەستیاری سێکسی چالاك لەخۆیاندا بپارێزن یان هەروەك پێشتر وتمان بگەڕێنەوە بۆ چالاکی سێکسی کاریگەر، تەنانەت ئەگەر لەرابردوودا بۆ ماوەیەکی درێژ لەچالاکی سێکسی بێبەش بووبن.

ئەو هۆکارانەی کاریگەرییان بەسەر لاوازی سێکسیەوە هەیە

بەبۆچوونی ئێوە پیاوانی بەساڵاچوو لەچ هەلومەرجێکدا توانای پەرچەکرداری خۆیان لەدەست دەدەن؟ ئەو وەڵامانەی بەم پرسیارە دەدرێنەوە، بریتین لەزانیاری زۆر گرنگ سەبارەت بەهەر دوو زەمینەی تێگەیشتن و چارەسەرکردنی کێشەکانی پەیوەندیدار بەحەزە سێکسییەکان لەقۆناغی پیریدا.

چەندین هۆکاری جەستەیی و دەروونی هەن کە دەبنە هۆی کەمبوونەوەی توانای سێکسی لەپیاواندا. هەروەك پێشتر ئاماژەی پێکرا گۆڕانی توانای وەڵامدانەوەی سێکسی، بەگشتی پەیوەندی بەیەکێك یاخود چەند هۆکارێکی خوارەوە هەیە:

1 ـ نەبوونی فرەچەشنی لەپەیوەندی سێکسیدا (کە وەك دڵڕەنجان لەهاوبەشی سێکسی بەناو دەکرێت.)

2 ـ سەرقاڵبوون بەکاروبارە پیشەیی یاخود ئابوورییەکان.

3 ـ ماندووبوونی مێشك یاخود جەستە.

4 ـ خواردنەوەی لەڕادەبەدەری مەشرووب و فرەخۆری.

5 ـ لاوازی جەستەیی یاخود دەروونی پیاو یان هاوسەرەکەی.

6 ـ ترس لەکردەوەی سێکسی کە بەگشتی لەو پێنج خاڵەی سەرەوە سەرچاوە دەگرێت.

لێرەدا بەرچاوترین هۆکاری کەمبوونەوەی حەزی پیاوی بەساڵاچوو لەبەرامبەر هاوبەشە سێکسییەکەیدا واتە نەبوونی فرەچەشنی لەپوەندی سێکسیدا شیدەکەینەوە.

نەبوونی فرەچەشنی لە پەیوەندییە سێکسییەکاندا

نەبوونی فرەچەشنی یاخود یەکدەستی لەوانەیە دەرئەنجامی کۆتایی پەیوەندییەك بێت کە تیایدا سنووری پێویستیە فیزیکیەکان لەپێناو تێرکردنی سێکسیدا، پێش نەکەوتوە. پێویستە لەبیرمان نەچێت کە فاکتەری ناسینی لەڕادەبەدەر بەرامبەر هاوبەشی سێکسی، کاریگەریی لەسەر ئاستی وەڵامدانەوەی سێکسی دادەنێت. لەقۆناغی پیاوسالاریدا، بەدرێژایی چەندین وەچە، پیاوان تەنیا یەك هاوبەشی سێکسیان نەبووە. ئەگەر مەیلێکی وا لەپیاودا دروست بێت، دروستبوونی بۆ

تاقەتی سێکسی دوای چەند ساڵ سنورداربوون بەژنێکەوە، دێتە دی. چونکە لەم حاڵەتەدا، هەموو ویست و حەز و خۆنواندنەکانی ژن بەر لەدەستپێکردنی چالاکی سێکسی لەڕوانگەی پیاوەوە ئاشکرا یاخود دووپاتەن. بەتایبەت ئەگەر ئەو پیاوە چەند هاوبەشی تری سێکسیشی بەتاقی کردبێتەوە. هەر چەند ژنێکی گەنج ناتوانێ لەڕوانگەی جەستەییەوە هاوبەشێکی گونجاوی سێکسی بێت بۆ پیاوانی بەساڵاچوو، بەڵام لەڕوانگەی زۆربەی پیاوانەوە هەر ئەم فاکتەری نامۆبوون لەگەڵ ژنی نوێ دەبێتە هۆی فرەچەشنی و راکێشانی سێکسی. پیاوانی بەساڵاچوو بەهەڵبژاردنی هاوبەشی سێکسی نوێ، دەتوانن لەخۆیاندا پەرچدانەوەی سێکسی دروست بکەن یان قەبارەی سێکسیان بوروژێنن و بەهێزی بکەن.

بەپێی بۆچوونی هەندێك لەژنان، زۆربەیان لەڕوانگەی سێکسیەوە حەز لەمێردەکانیان ناکەن و هیچ تێبینیەکی سێکسیان نییە سەبارەت بەوان. لەمبارەوە پیاو ناهەقی نییە، لانیکەم بەشێوەیەکی ناخودئاگا، لەژن دوور بکەوێتەوە. کەسایەتی پیاوی بەساڵاچوو سەبارەت بەقایلنەبوونی ژن، جا چ راستەقینە بێت یاخود دەستکرد، هەستیارییەکی تایبەتی هەیە. لەڕوانگەی رواڵەتی جەستەوە، ژن لەساڵانی دەیەی چوارەمی تەمەنیدا لەوانەیە زووتر لەمێردەکەی پیر ببێت. ئەگەر ژن لەقۆناغی نائومێدیدا زۆر گرنگی دا بەلاوازی سێکسی خۆی، لەوانەیە هەستێکی تایبەت لەودا دروست بکات، بەشێوەیەك کە

وا بیر بکاتەوە ئیتر حاڵەتی ژنانەی خۆی لەدەستداوە. لەئـەنجامی ئـەم هەستەدا، ژن هێزی سۆزداری خـۆی لەدەسـت دەدات کـە دەبـوە هـۆی وروژانی سێکسـی پیـاو. هـەر جۆرە کەمبونەوەیـەکی حـەزی سێکسـی سەبارەت بەکەسی بەرامبەر، کە هاوکات لەگەڵ گۆڕانی خێـرای رواڵـەت روو دەدات، لەوانەیـە هەسـتی قەبووڵنـەکردن و ئاشـنایی (کـە دەبێتـە هۆی دوورەپەرێزی پیاو لەژن) زیاتر بکات. ئەم گۆڕانە فیزیکیە کتوپڕە لەئەنجامی نائومێدی و کلۆڵی ژندا پێکدێت.